



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH
2025

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

**Anggara Aditya Kurniawan
Teguh Karya**

SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku Pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemendikdasmen.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Penulis

Anggara Aditya Kurniawan
Teguh Karya

Penelaah

Abi Fajar Fathoni
Muhamad Syamsul Taufik

Penyelia/Penyelarass

Supriyatno
Maharani Prananingrum
Eko Budiono
Wahyu Wijaya

Kontributor

Ulil Azmi
Ropik Hidayat

Editor

Muhammad Kodim

Editor Visual

Novalya Putri

Ilustrator

Nana Maulana

Desainer

Erwin

Penerbit

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemendikdasmen, Jalan RS Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemendikdasmen.go.id>

Edisi Revisi, 2025

ISBN 978-634-00-0093-1 (no.jil.lengkap)
978-634-00-3301-4 (jil.3 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10/16 pt, SIL Open Font License & Apache License.
xvi, 264 hlm.: 17,6 × 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi peserta didik dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka edisi terbaru.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Desember 2025
Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat-Nya penulisan Buku Siswa SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII ini dapat terselesaikan. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum nasional yang bertujuan mengembangkan peserta didik agar memiliki keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sikap etis, serta gaya hidup sehat sepanjang hayat.

Dalam buku ini, peserta didik diarahkan untuk mengevaluasi keterampilan gerak spesifik dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan efektivitas kinerja gerak. Peserta didik juga berlatih mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai agar mampu mencapai keberhasilan dalam situasi baru, sekaligus merefleksikan penerapan *fair play* serta perilaku etis yang berpengaruh terhadap capaian aktivitas jasmani, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, pembelajaran juga menekankan pada evaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim sehingga peserta didik dapat menunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

Peserta didik diajak untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas kebugaran serta mengevaluasi dampaknya terhadap kesehatan. Mereka juga mengkaji efektivitas strategi peningkatan aktivitas fisik yang dapat menunjang kesehatan jangka panjang. Lebih jauh, peserta didik dilatih untuk mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui berbagai media, serta mengomunikasikan pola makan bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani.

Sebagai bekal keterampilan hidup, buku ini juga membimbing peserta didik untuk mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sederhana sesuai prosedur operasional standar (POS), seperti pertolongan pertama pada pingsan, tersedak, atau cedera ringan. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki kompetensi nyata untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.



Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan sehingga sangat terbuka terhadap kritik dan saran untuk penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberi manfaat besar dan menjadi kontribusi positif bagi pengembangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia.

Selamat belajar dan semoga sukses selalu.

Jakarta, Desember 2025

Penulis



Daftar Isi

Kata Pegantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	xiv
Ada Apa dalam Buku Ini?	xv
 Bab 1 Keterampilan Gerak	 1
A. Keterampilan Gerak dalam Situasi Kompleks	5
B. Menggunakan Umpan Balik untuk Perbaikan Keterampilan Gerak	22
C. Refleksi Berbasis Video dan Data Observasi	31
D. Inovasi Solusi Gerak dalam Situasi yang Berubah- ubah	38
 Bab 2 Strategi Gerak Adaptif dalam Aktivitas Jasmani	 47
A. Strategi Lanjutan dalam Permainan Dinamis	51
B. Evaluasi Strategi Berdasarkan Hasil Capaian	63
C. Transfer Strategi ke Permainan atau Konteks Aktivitas Baru	76
D. Perencanaan Strategi untuk Situasi Nyata.....	85
 Bab 3 Mengevaluasi Strategi Pengambilan Keputusan dalam Aktivitas Jasmani	 93
A. Mengembangkan Gaya Kepemimpinan dalam Aktivitas Jasmani	98



B.	Mengambil Keputusan Strategis dalam Tim	110
C.	Mengevaluasi Sikap <i>Fair Play</i> dan Merefleksikan Perilaku Etis	116
D.	Kolaborasi Efektif dan Komunikasi dalam Aktivitas Kelompok	123
Bab 4 Kebugaran Jasmani untuk Hari Ini dan Nanti		143
A.	Dampak Latihan terhadap Tubuh dan Psikologis	148
B.	Evaluasi Kebugaran Diri dengan Teknologi	158
C.	Merancang Latihan Kebugaran Berdasarkan Data dan Tujuan Hidup	172
D.	Komitmen Kebugaran Jangka Panjang	186
Bab 5 Kesehatan dan Keselamatan dalam Aktivitas Jasmani		193
A.	Sehat untuk Diri dan Orang Lain	199
B.	Prosedur Penyelamatan Hidup dan Standar POS	215
C.	Penanganan Darurat dalam Aktivitas Jasmani	220
D.	Membangun Lingkungan Aktivitas yang Aman dan Inklusif	230
Glosarium		248
Daftar Pustaka		250
Daftar Sumber Gambar		253
Indeks		254
Profil Pelaku Perbukuan.....		257



Daftar Gambar

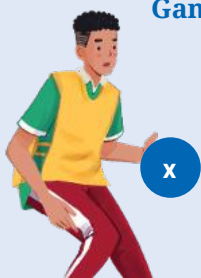
Gambar 1.1	Pemain Bola Basket dalam Situasi Tertekan Lawan	3
Gambar 1.2	Keterampilan Gerak dalam Situasi Kompleks	6
Gambar 1.3	Latihan dalam Cahaya Redup	6
Gambar 1.4	Cara Menilai dan Meningkatkan Kinerja Gerak	8
Gambar 1.5	Mengamati Situasi Permainan	8
Gambar 1.6	Mengamati Keterampilan Gerak dalam Situasi Kompleks di Permainan Bola Basket	10
Gambar 1.7	Mengamati Keterampilan Gerak dalam Situasi Lompat Jauh	11
Gambar 1.8	Mengamati Keterampilan Gerak dalam Situasi Senam Lantai	12
Gambar 1.9	Mengidentifikasi Gerakan <i>Lay-up</i>	15
Gambar 1.10	Permainan <i>Passing</i> (2 lawan 1)	17
Gambar 1.11	Permainan <i>Passing</i> Zona	18
Gambar 1.12	Latihan Fokus Langkah, Kecepatan, dan Irama Awalan Lompat Jauh	19
Gambar 1.13	Latihan Fokus pada Kekuatan dan Posisi Tolakan Lompat Jauh	20
Gambar 1.14	Latihan dengan Fokus pada Perpindahan Rangkain Gerak Senam Lantai	21
Gambar 1.15	Latihan Mengelola Umpan Balik untuk Meningkatkan Keterampilan Pukulan <i>Smash</i> dalam Bola Voli	24
Gambar 1.16	Menerapkan Umpan Balik di dalam Permainan Nyata	26
Gambar 1.17	Mengelola Umpan Balik dalam Latihan Tendangan Samping Pencak Silat.....	28
Gambar 1.18	Mengelola Umpan Balik untuk Meningkatkan Kinerja Gerak dalam Aktivitas Renang Gaya Bebas	30
Gambar 1.19	Merefleksikan dari Video Rekaman Sendiri	32
Gambar 1.20	Merefleksikan Keterampilan Gerak dari Rekaman Video atau Data Observasi Keterampilan Gerak Memukul dalam Sofbol	34
Gambar 1.21	Merefleksikan Gerakan Menggunakan Video atau Data Observasi pada Keterampilan Gerak Tendangan Taekwondo	35



Gambar 1.22	Merefleksi Video/Data Observasi dalam Aktivitas Senam Aerobik	36
Gambar 1.23	Megawati Hangestri	37
Gambar 1.24	Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Permainan Bola Tangan	40
Gambar 1.25	Inovasi Solusi Gerak dalam Permainan Bulu Tangkis	41
Gambar 1.26	Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Senam Aerobik	42
Gambar 2.1	Strategi Gerak saat Melakukan Gerakan Lari	49
Gambar 2.2	Strategi Lanjutan dalam Permainan yang Berubah-ubah	52
Gambar 2.3	Toni Kroos.....	53
Gambar 2.4	Kunci Menerapkan Strategi Lanjutan dalam Permainan yang Dinamis	54
Gambar 2.5	Strategi Lanjutan dalam Permainan Bola Tangan	56
Gambar 2.6	Contoh Latihan Lanjutan Variasi Serangan dalam Bola Tangan	57
Gambar 2.7	Strategi Lanjutan dalam Situasi Permainan Tenis Meja ...	59
Gambar 2.8	Contoh Latihan Strategi Bertahan dari Serangan dalam Tenis Meja	60
Gambar 2.9	Strategi Lanjutan dalam Simulasi Pertandingan Pencak Silat	61
Gambar 2.10	Contoh Latihan Strategi Lanjutan Mengatur Pola Pertahanan	62
Gambar 2.11	Mengevaluasi Strategi yang Digunakan	64
Gambar 2.12	Merancang Strategi Awal dalam Permainan Bola Voli	66
Gambar 2.13	Tim Meninjau Kembali Strategi yang Digunakan dan Merencanakan Perbaikan	67
Gambar 2.14	Strategi Permainan dalam Situasi Baru dengan Tekanan Sesuai dengan Hasil Perbaikan	68
Gambar 2.15	Merencanakan Strategi Awal dalam Permainan Bola Basket	69
Gambar 2.16	Menerapkan Strategi Awal ke dalam Permainan dan Mengevaluasinya	70
Gambar 2.17	Mengevaluasi dan Menguji Ulang Perbaikan Taktik dalam Permainan Bola Basket	71
Gambar 2.18	Merencanakan Strategi Awal dalam Permainan Sofbol ...	73
Gambar 2.19	Merencanakan Strategi dalam Permainan Sofbol	74



Gambar 2.20	Evaluasi dan Pengujian Kembali Perbaikan Strategi dalam Permainan Sofbol	75
Gambar 2.21	Menerapkan Penguasaan Strategi dalam Bola Tangan ke Permainan Bola Basket	77
Gambar 2.22	Transfer Strategi Membuka Ruang dalam Permainan Bola Basket ke Futsal	79
Gambar 2.23	Transfer Strategi yang dikuasai dalam Bola Voli ke Bulu Tangkis	81
Gambar 2.24	Transfer Strategi Melewati Lawan dalam Futsal ke dalam Permainan Tradisional Gobak Sodor	83
Gambar 2.25	Lalu Muhammad Zohri	84
Gambar 2.26	Merencanakan, Mengembangkan, dan Mengevaluasi dalam Berbagai Situasi Nyata	87
Gambar 3.1	Situasi Kerja Tim dalam Permainan Bola Basket	95
Gambar 3.2	Performa Maksimal dan Gaya Kepemimpinan dalam Situasi Kompleks	98
Gambar 3.3	Lionel Messi	99
Gambar 3.4	Mengidentifikasi dan mengelola emosi kita merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional.	101
Gambar 3.5	Mengevaluasi Gaya Kepemimpinan dalam Aktivitas Jasmani	104
Gambar 3.6	Berkomitmen terhadap visi bersama dalam sebuah kelompok merupakan langkah awal dalam membangun kebiasaan tim.....	107
Gambar 3.7	Dinamika Tim sebagai Dasar Kekompakan dan Kinerja ..	108
Gambar 3.8	Memberikan Umpan Balik untuk Mengevaluasi Efektivitas Gaya Kepemimpinan dalam Mendukung Kerja Sama Tim	109
Gambar 3.9	Pengambilan Keputusan yang Menuntut Kecepatan dan Ketepatan dalam Permainan Bola Tangan	110
Gambar 3.10	Mengevaluasi Pengambilan Keputusan Strategis dalam Permainan Bola Tangan	115
Gambar 3.11	Pengambilan Keputusan dalam Permainan Bola Basket untuk Performa Tim yang Lebih Baik	116
Gambar 3.12	Sikap <i>Fair Play</i> dalam Permainan Sepak Bola	117
Gambar 3.13	Saling Menghormati dalam Aktivitas Jasmani atau Permainan Olahraga di Atas Segalanya	119



Gambar 3.14	Bagan Siklus Perkembangan Perilaku Etis dalam Aktivitas Jasmani	120
Gambar 3.15	Kesetaraan dalam aktivitas jasmani menghadirkan keceriaan bersama.	121
Gambar 3.16	Komponen-Komponen Komunikasi dan Peran Masing-Masing dalam Prosesnya	123
Gambar 3.17	Sifat Siklus Hubungan antara Kohesi dan Kinerja dalam Olahraga Tim	128
Gambar 3.18	Tim yang kompak secara sosial dan fokus pada tujuan cenderung sukses, tetapi fokus pada tugas lebih menentukan keberhasilan.	129
Gambar 3.19	Ciri-Ciri Tim yang Kohesif	129
Gambar 3.20	Kolaborasi tim yang efektif menjadi kunci keberhasilan dalam setiap aktivitas jasmani.	132
Gambar 3.21	Kerja tim yang efektif merupakan salah satu kunci utama keberhasilan dalam berbagai aktivitas jasmani.	133
Gambar 3.22	Peran dalam Tim dan Contoh Tugasnya	134
Gambar 3.23	Seorang pemimpin membutuhkan beragam keterampilan, baik di dalam maupun di luar lapangan. ..	135
Gambar 4.1	Grafik Denyut Nadi saat Latihan	145
Gambar 4.2	Reaksi Tubuh saat Beraktivitas Jasmani	149
Gambar 4.3	Mengidentifikasi Perasaan dan Menghitung Denyut Nadi Awal sebelum Latihan	150
Gambar 4.4	Praktik Naik Turun Tangga dan Sirkuit <i>Training</i>	151
Gambar 4.5	Menabung Otot untuk Masa Tua	156
Gambar 4.6	Reaksi tubuh menandakan adaptasi untuk menjadi lebih sehat dan kuat.	158
Gambar 4.7	Memanfaatkan Teknologi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	159
Gambar 4.8	Mengecek Data Awal dengan Pedometer dan HR Monitor	162
Gambar 4.9	Latihan Kardiovaskular dengan Pantauan Teknologi Pedometer dan HR Monitor	163
Gambar 4.10	Mengecek Detak Jantung sebelum Latihan dan Kesiapan Energi dengan Teknologi	165
Gambar 4.11	Melaksanakan Latihan Otot	166
Gambar 4.12	Menyiapkan Kamera Video Ponsel, Aplikasi, dan Matras ..	168



Gambar 4.13	Memantau Gerakan <i>Sit and Reach</i> dan Fleksibilitas Otot Paha	169
Gambar 4.14	Mengevaluasi <i>Mood</i> dan Pola Tidur Sehari-hari	171
Gambar 4.15	Menetapkan Tujuan Kebugaran Pribadi	175
Gambar 4.16	Melanjutkan Latihan di Sekolah dan Menganalisis Respons Tubuh serta Mendiskusikannya dengan Guru atau Teman	178
Gambar 4.17	Latihan dan Menguji Hasil Latihan serta Membandingkan dengan Hasil pada Awal Minggu	181
Gambar 4.18	Latihan dan Menguji Hasil Latihan serta Membandingkan dengan Hasil pada Awal Minggu	184
Gambar 4.19	Fakta Ilmiah Olahraga Bersama Membuat Lebih Sehat dan Konsisten	185
Gambar 4.20	Kunci Utama Menjaga Kebugaran dalam Jangka Panjang ...	189
Gambar 5.1	Mengajak Orang Lain untuk Bergaya Hidup Aktif dan Sehat serta Berolahraga Aman dan Menggembirakan untuk Semua Orang	196
Gambar 5.2	Teknologi dan media sosial kini turut menentukan bagaimana orang-orang di masa depan akan memilih dan mengikuti kegiatan olahraga.	199
Gambar 5.3	Tara Basro	200
Gambar 5.4	Olahraga dan meditasi dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh.	201
Gambar 5.5	7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	202
Gambar 5.6	Inisiatif menyampaikan promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran untuk kesehatan diri dan orang lain.	203
Gambar 5.7	Contoh Logo atau Pesan Visual yang Mengedukasi dan Mendorong Aksi	204
Gambar 5.8	Prioritas Promosi Kesehatan dan Pedoman Penggunaan Sumber Daya	207
Gambar 5.9	Promosi kesehatan membantu individu dan komunitas lebih mandiri serta bertanggung jawab atas kesehatannya.	212
Gambar 5.10	Kandungan gula dalam minuman manis bisa sangat tinggi dan sering kali tidak disadari.	215
Gambar 5.11	Rantai Penyelamatan Henti Jantung Mendadak	217
Gambar 5.12	Prosedur Memberikan Resusitasi Jantung dan Paru	218



Gambar 5.13	Ketika semua panik, kamu yang memiliki pengetahuan pertolongan pertama tampil untuk memberikan pertolongan	220
Gambar 5.14	Langkah-Langkah Pertolongan Pertama	221
Gambar 5.15	Saat teman pingsan, amankan area dan longgarkan pakaiannya agar ia bisa bernapas lega.	222
Gambar 5.16	Kamu bisa menghentikan perdarahan teman dengan menekan luka pakai kain bersih.	223
Gambar 5.17	Salah satu langkah penting penanganan cedera kepala adalah dengan menstabilkan posisi kepala dan leher korban.	224
Gambar 5.18	Tindakan Cepat Pertolongan Pertama Cedera Patah Tulang dengan Memasangkan Bidai Darurat Sesuai POS	225
Gambar 5.19	Reaksi Cepat untuk Memberikan Pertolongan Pertama Sangat Berarti bagi Korban Luka Bakar	226
Gambar 5.20	Dengan kompresi dada yang tepat, kamu bisa memberikan pertolongan pertama pada teman yang tidak sadarkan diri.....	227
Gambar 5.21	Setiap hubungan yang sehat dimulai dari rasa saling menghormati.	235
Gambar 5.22	Dalam bergaul atau berhubungan dengan orang lain, kita biasanya ingin yang sesuai dengan harapan kita.	236
Gambar 5.23	Ciri-Ciri Hubungan yang Saling Menghormati	239
Gambar 5.24	Dalam hubungan yang saling menghormati, peranan dan kendali harus dibagi secara baik.	241



Daftar Tabel

Tabel 1.1	Refleksi Pembelajaran	46
Tabel 2.1	Refleksi Pembelajaran	92
Tabel 3.1	Menggunakan Strategi yang Tepat untuk Situasi Permainan yang Kompleks	112
Tabel 3.2	Level <i>Fair Play</i> dan Perilaku Etis	118
Tabel 3.3	Contoh Teknik Komunikasi	124
Tabel 3.4	Lembar Evaluasi Kolaborasi Tim yang Efektif	131
Tabel 3.5	Jenis Peran dalam Tim Olahraga	133
Tabel 3.6	Contoh Instrumen <i>Peer Assessment</i> Penilaian Performa Anggota Tim dalam Aktivitas Jasmani	136
Tabel 3.7	Refleksi Pembelajaran	142
Tabel 4.1	Contoh Reaksi Tubuh setelah Aktivitas Jasmani	155
Tabel 4.2	Refleksi Pembelajaran	192
Tabel 5.1	Contoh Kampanye Kesehatan (<i>Health Campaigns</i>) yang Menyasar Remaja dan Pemuda sebagai Audiens Utamanya .	211
Tabel 5.2	Menyusun Kontrak Hak dan Tanggung Jawab dalam Hubungan yang Saling Menghormati	234
Tabel 5.3	Memberi Rasa Hormat kepada Orang Lain adalah Langkah Penting untuk Membangun Hubungan yang Saling Menghargai	238
Tabel 5.4	Tabel Analisis Nilai Perilaku	240
Tabel 5.5	Refleksi Pembelajaran	246



Ada Apa dalam Buku Ini?

Di dalam buku ini, kamu akan menjumpai berbagai gambar yang berfungsi sebagai penanda jenis kegiatan pembelajaran yang akan kamu lakukan. Setiap gambar memiliki makna tertentu yang dapat membantumu memahami tahapan pembelajaran serta mengenali bagian-bagian dalam buku ini dengan mudah. Perhatikan gambar-gambar tersebut beserta penjelasannya berikut ini!



1. Pertanyaan Pemantik

Bagian ini menunjukkan pertanyaan pemantik yang harus kamu jawab sebelum pembelajaran dimulai.

2. Tujuan Pembelajaran

Bagian ini menunjukkan tujuan pembelajaran dan materi pokok yang akan kamu pelajari di setiap bab.



3. Kata Kunci

Bagian ini menunjukkan kata kunci terkait dengan materi yang disajikan di setiap bab yang perlu kamu ingat.

4. Peta Konsep

Bagian ini menunjukkan peta konsep/materi yang akan kamu pelajari, menampilkan alur penyajian materi bab dan subbab serta keterkaitannya.



5. Siap-Siap Belajar

Bagian ini menunjukkan saatnya kamu siap-siap untuk belajar materi bab baru. Kegiatan apersepsi ini bertujuan untuk menghubungkan pengalaman belajarmu dengan materi yang akan kamu pelajari.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN: 978-634-00-3301-4 (jil.3 PDF)

Bab 1

Inovasi Keterampilan Gerak



Bagaimana cara kamu membuat keterampilan gerak baru yang efektif agar tetap berhasil dalam berbagai situasi yang sulit dan berubah-ubah?

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini, kamu diharapkan mampu mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas jasmani/olahraga dengan mengamati dan menganalisis gerakan, lalu memperbaikinya. Selain itu, kamu juga mampu menciptakan solusi gerak yang efektif di berbagai situasi yang menantang untuk mencapai keberhasilan.

Kata Kunci

- ▶ keterampilan gerak spesifik
- ▶ situasi gerak yang menantang
- ▶ kinerja gerak
- ▶ mengevaluasi

Peta Konsep





Siap-Siap Belajar

Di kelas XI, kamu telah belajar bagaimana mengoptimalkan keterampilan gerak melalui refleksi latihan, analisis performa, serta perencanaan perbaikan jangka pendek dan jangka panjang. Sekarang, di kelas XII ini, kamu akan belajar mengembangkan keterampilan gerak dengan cara melihat keterampilan gerak yang telah kamu kuasai, kemudian mengevaluasi penggunaannya dalam berbagai situasi, baik saat beraktivitas jasmani, berolahraga, maupun dalam aktivitas harian. Tujuannya adalah bukan hanya untuk memperbaiki gerakan, melainkan juga memahami prosesnya. Kamu bisa menggunakan keterampilan itu ke berbagai aktivitas/olahraga baru, bahkan setelah kamu lulus nanti.



Gambar 1.1 Pemain Bola Basket dalam Situasi Tertekan Lawan

Perhatikan gambar di atas dan bayangkan kamu sedang berada di situasi tersebut! Menurutmu, apa yang sebaiknya dilakukan oleh pemain yang memegang bola? Apakah ia harus tetap melakukan *passing*? Teknik operan apa yang paling tepat digunakan?

Memahami dan menguasai keterampilan gerak dalam situasi kompleks merupakan hal penting. Tujuannya adalah agar kamu bisa bergerak dengan efektif dan aman dalam berbagai aktivitas jasmani sepanjang hidup. Dengan penguasaan keterampilan gerak yang baik, aktivitas jasmani jadi lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental.



Sekarang coba cari satu video dari internet yang menunjukkan orang berlatih keterampilan gerak (misalnya *dribbling* bola, teknik renang, tendangan dalam silat atau keterampilan gerak spesifik lainnya). Amati bagaimana mereka bergerak, apakah gerakannya sudah efisien? Apakah mereka mendapat umpan balik? Tulis hasil pengamatanmu di buku catatan dan bersiaplah untuk meningkatkan keterampilan gerakmu!



Penilaian Awal

Kamu mungkin pernah merasa, "Sepertinya tadi operanku kurang pas," atau "Kenapa gerakan loncatku terasa berat?" Pada bab ini, kamu akan belajar menjadi ahli pengamat gerakan diri sendiri!

Sebelum kamu mulai mendalami bagaimana mengembangkan keterampilan gerak dan mengevaluasinya, lakukan refleksi terlebih dahulu. Refleksi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kamu mengenal keterampilan gerakmu sendiri serta menilai apakah gerakanmu sudah tepat atau belum.

Petunjuk Pelaksanaan Asesmen Awal

A. Kuesioner Refleksi Diri

Jawablah beberapa pertanyaan berikut secara jujur. Tulis jawabanmu di buku catatan atau lembar kerja yang dibagikan!

1. Keterampilan gerak apa yang paling kamu kuasai saat ini?
2. Kapan terakhir kamu merasa perlu memperbaiki gerakanmu? Ceritakan singkat!
3. Bagaimana biasanya kamu tahu bahwa gerakanmu sudah tepat atau belum?
4. Menurutmu, apa tantangan terbesar dalam mengevaluasi gerakan sendiri?

Gunakan pertanyaan di atas sesuai konteks jenis olahraga yang akan dipelajari di sekolah, misalnya bola basket, bulu tangkis, pencak silat atau aktivitas gerak lainnya.



B. Diskusi Pasangan (*Think-Pair-Share*)

Diskusikan dengan teman sebangkumu!

1. Mengapa mengevaluasi gerakan penting dan bagaimana cara kamu melakukannya selama ini?
2. Catat poin-poin penting hasil diskusi kalian, lalu bagikan ke kelas!

Kegiatan ini akan membantu kamu melihat di mana posisi awal belajarmu sebelum mempelajari materi tentang mengevaluasi dan mengembangkan keterampilan gerak secara mandiri dan bermakna. Dengan demikian, kamu dapat memulai pembelajaran pada bab ini sesuai kemampuan awal yang telah kamu miliki.

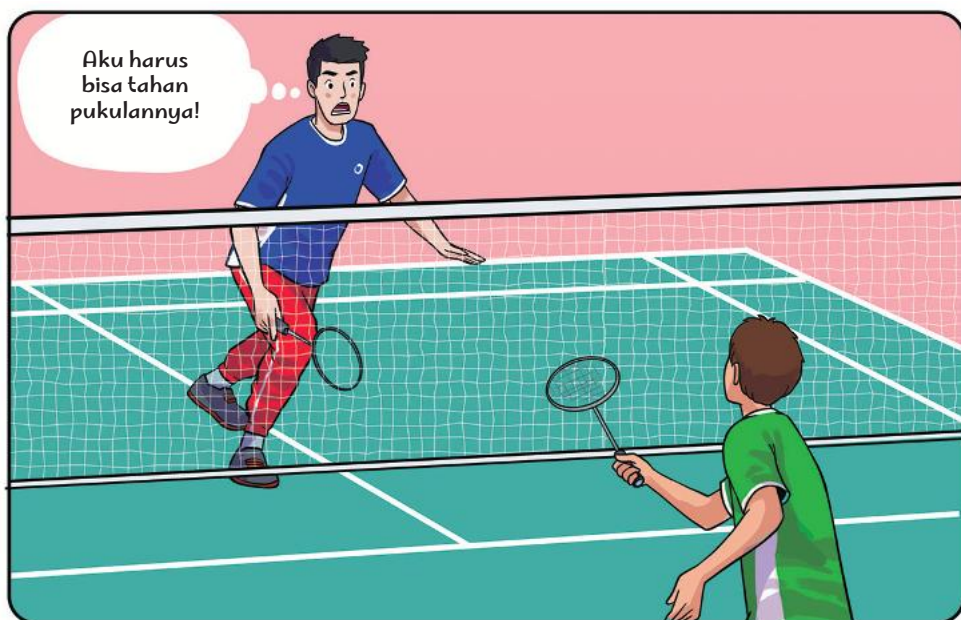
A. Keterampilan Gerak dalam Situasi Kompleks

**Apa yang membuat gerakanmu efektif dalam situasi sulit?
Bagaimana kamu tahu bahwa kamu perlu memperbaikinya?**

Berdasarkan pengalamanmu, misalnya saat bermain sepak bola, pernahkah kamu merasa sudah berlatih *passing* sebaik mungkin saat latihan, tetapi ketika digunakan dalam pertandingan malah jadi bingung atau sering salah arah? Begitu juga ketika bermain tenis, pernahkah kamu merasa sudah menguasai teknik *spin* waktu latihan, tetapi saat lawan mulai menyerang balik dengan cepat, pukulanmu jadi tidak terarah? Itulah yang disebut situasi gerak kompleks, kondisi ketika kamu harus melakukan keterampilan gerak di bawah tekanan, waktu yang sempit, lingkungan yang tidak ideal, atau lawan yang aktif.

Dalam situasi seperti ini, kamu perlu lebih dari sekadar bisa. Kamu perlu mengetahui, menyesuaikan, dan memperbaiki gerakanmu. Kemampuan ini bisa dilatih, dimulai dari belajar melihat peningkatan keterampilan gerakmu sendiri.





Gambar 1.2 Keterampilan Gerak dalam Situasi Kompleks

Tahukah Kamu?

Okkulo Training Box Pemain Sepak Bola

Beberapa pemain sepak bola profesional kini melatih diri dalam ruangan dengan pencahayaan sangat redup atau sinar biru lembut disebut *okkulo training box*. Tujuannya adalah agar visi dan refleksi visual mereka makin tajam saat kembali ke kondisi cahaya normal.



Gambar 1.3 Latihan dalam Cahaya Redup

Sumber: Unsplash/wired.com (2024)

Fakta Menarik:

Hasil studi enam minggu terhadap pemain profesional dari Sunderland AFC menunjukkan peningkatan maksimal hingga:

1. 72% lebih cepat dalam antisipasi;
2. 60% lebih cepat dalam mengenali objek bergerak; dan
3. 36% lebih cepat dalam reaksi motorik.

Hal ini terjadi karena latihan dalam kondisi remang memperlambat proses visual sehingga otak jadi lebih cepat belajar memproses informasi ketika kembali ke cahaya normal.

Sumber: RM Clark/wired.com (2024)

D Apa itu performa/kinerja gerak dalam situasi kompleks?

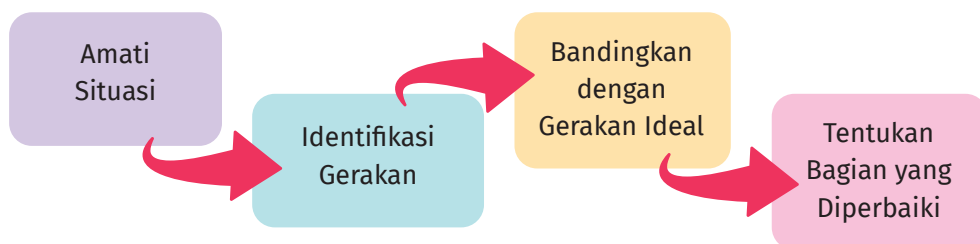
Sebagai contoh, kamu sedang menjalankan keterampilan gerak spesifik, seperti menendang, melompat, melempar, atau menggiring bola. Keterampilan tersebut dilakukan dalam situasi kompleks, misalnya lawan menekan terus-menerus, temanmu bergerak tidak terduga, cuaca panas, atau medan licin. Situasi ini membuat kamu perlu berpikir dan bertindak cepat. Kamu harus bisa bertanya pada dirimu, apakah gerakanku tepat? Apakah saya membuat keputusan yang sesuai dengan situasi? Apa yang bisa saya perbaiki agar lebih efektif? Keterampilan gerak yang kamu gunakan dalam situasi seperti ini disebut **performa/kinerja gerak**.

Sebelum kamu belajar cara meningkatkan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang, coba pikirkan dahulu apa bedanya aktivitas jasmani dalam permainan dan yang bukan permainan? Misalnya, saat kamu bermain sepak bola, apakah cara mengoper bola selalu sama setiap saat? Tentu tidak! Terkadang kamu harus cepat mengoper karena ada lawan yang mendekat, atau justru menggiring dahulu sebelum mengoper. Inilah yang disebut **keterampilan terbuka**, gerakan yang harus menyesuaikan dengan situasi permainan yang terus berubah. Sekarang bayangkan kamu sedang melakukan lompat jauh, senam lantai, atau renang. Apakah gerakanmu berubah-ubah karena lawan? Tidak juga! Gerakannya cenderung sama dan bisa dilatih dengan pola yang tetap. Jenis gerakan seperti ini disebut **keterampilan tertutup**.

Jadi, keterampilan terbuka butuh adaptasi terhadap lingkungan, sedangkan keterampilan tertutup lebih stabil dan bisa diulang-ulang dengan cara yang sama.



Setelah memahami jenis keterampilan yang akan kamu kembangkan, kamu bisa memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerakmu dengan belajar menilai gerakan itu secara bertahap. Dengan cara ini, kamu bisa tahu bagian mana yang sudah bagus, mana yang masih perlu diperbaiki, dan bagaimana menyesuaikannya saat menghadapi situasi yang sulit. Pelajari langkah-langkahnya berikut ini!



Gambar 1.4 Cara Menilai dan Meningkatkan Kinerja Gerak

Sumber: Haibach et al. (2018)

1. Mengamati situasi permainan/aktivitas

Saat kamu melakukan keterampilan gerak seperti lompat jauh, apa saja yang kamu perhatikan? Apakah kamu hanya fokus pada gerakan tubuhmu sendiri atau juga memperhatikan kondisi di sekitarmu? Misalnya, apakah kamu melihat posisi papan tolak, kecepatan lari awalan, dan letak bak pasir tempat mendarat? Mengapa semua itu penting? Sebab, hal-hal tersebut akan memengaruhi seberapa jauh dan aman lompatanmu.



Gambar 1.5 Mengamati Situasi Permainan

Coba perhatikan Gambar 1.5 pada halaman sebelumnya. Mengamati situasi dengan baik dapat membantu kamu membuat keputusan gerak yang lebih tepat. Misalnya, saat bermain futsal dan menggiring bola di sisi lapangan, tiba-tiba lawan mendekat. Pada saat yang sama, kamu melihat temanmu berada di posisi kosong di tengah lapangan. Apa yang akan kamu lakukan? Apakah kamu tetap menggiring bola atau langsung mengoper? Keputusanmu akan sangat bergantung pada seberapa baik kamu mengenali dan memahami situasi yang sedang berlangsung.

Setelah memahami tentang mengamati situasi permainan/aktivitas, apa hal penting yang dapat kamu gunakan untuk meningkatkan kinerja gerakmu?



Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Tujuan: Mengamati dan mengenali situasi atau tahapan dalam aktivitas permainan sebagai pemahaman awal untuk menggunakan keterampilan gerak dengan efektif dan efisien.

Pilihlah salah satu contoh aktivitas berikut yang memungkinkan dilakukan di sekolahmu!

Situasi Permainan Bola Basket

Tujuan: Mengamati alur permainan dan mengenali keputusan gerak pemain dalam permainan terbuka.

Cara Melakukan:

- Bentuklah dua kelompok, masing-masing beranggotakan tiga pemain! Kelompok yang belum bermain berperan sebagai pengamat.
- Lakukan permainan bola basket (3 lawan 3), menggunakan setengah lapangan!
- Setiap pengamat fokus pada satu pemain, mencatat:
 - 1) kapan pemain mengoper, menembak, atau menggiring bola;
 - 2) bagaimana pemain merespons tekanan lawan; dan
 - 3) apa yang terjadi sebelum dan sesudah pemain memutuskan gerak yang dilakukan.



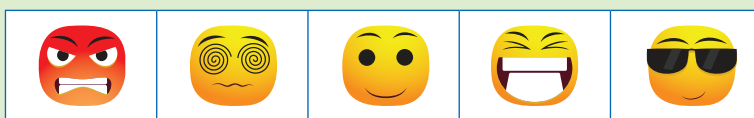
d. Setelah permainan selesai, lakukan diskusi kecil untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!

- 1) Apa keputusan gerak yang menurutmu paling efektif?
- 2) Kapan kamu merasa ragu dalam bergerak?
- 3) Apa yang perlu diperhatikan agar gerakan berhasil?



Gambar 1.6 Mengamati Keterampilan Gerak dalam Situasi Kompleks di Permainan Bola Basket

e. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Situasi Aktivitas Lompat Jauh

Tujuan: Mengenali fase-fase gerakan dalam lompat jauh dan mengamati efektivitas tiap fase.

Cara Melakukan:

- a. Amati video cara melakukan lompat jauh! Kamu juga bisa bertanya kepada guru atau minta bantuan kepada teman yang sudah ahli untuk memberikan contoh gerakan. Untuk mengamati video,

pindai kode QR atau akses tautan berikut. <https://bukupusbuk.id/s/LompatJauh>



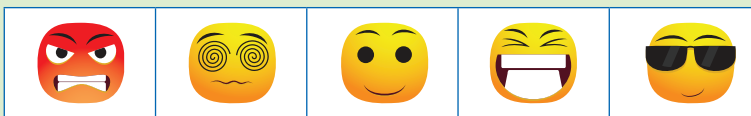
Pindai

- b. Tentukan pasangan dengan tugas: satu orang sebagai pelompat dan satunya sebagai pengamat!
- c. Fokus pengamatan:
 - 1) Awalan: kecepatan dan panjang langkah
 - 2) Tolakan: posisi tubuh dan sudut lepas landas
 - 3) Melayang: posisi lutut dan lengan
 - 4) Mendarat: keseimbangan dan titik jatuh
- d. Setelah dua putaran, berdiskusilah dengan pasanganmu untuk mengidentifikasi bagian mana yang membuat lompatan paling memengaruhi jarak!
- e. Jika memungkinkan, rekamlah gerakan yang kamu lakukan untuk diamati dan didiskusikan!



Gambar 1.7 Mengamati Keterampilan Gerak dalam Situasi Lompat Jauh

- f. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)

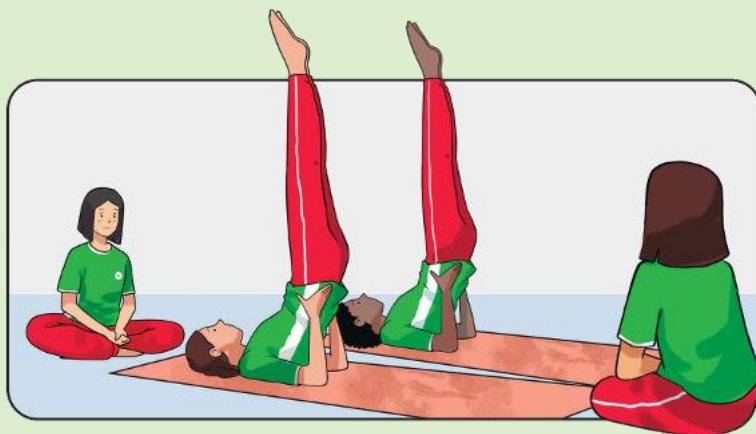


Situasi Aktivitas Senam Lantai

Tujuan: Mengenali alur dan koneksi antarggerakan dalam senam lantai secara teknis dan estetis.

Cara Melakukan:

- Amati video cara melakukan rangkaian gerakan *roll* depan - sikap lilin - berdiri! Kamu juga dapat bertanya kepada guru atau minta bantuan kepada teman yang sudah menguasai untuk memberikan contoh gerakan.
- Bentuklah kelompok kecil beranggotakan 3–4 orang!
- Satu orang melakukan gerakan, sementara lainnya mengamati dan mencatat urutan gerakan serta perpindahan gerakannya (transisi). Lakukan ini secara bergantian dalam kelompok kecil!
- Fokus pengamatan:
 - kelancaran transisi antarggerak;
 - keseimbangan dan kontrol posisi tubuh; serta
 - keselarasan ritme.
- Setelah semua selesai, lakukan diskusi kelompok untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!
 - Gerakan mana yang terlihat paling lancar?
 - Di mana gerakan terlihat terputus?
 - Apa saja yang perlu diperhatikan untuk melakukan gerakan?



Gambar 1.8 Mengamati Keterampilan Gerak dalam Situasi Senam Lantai

- f. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Setelah mencoba langsung mengamati situasi permainan atau aktivitas, kamu pasti mulai menyadari bahwa setiap gerakan dalam aktivitas jasmani/olahraga punya alasan dan makna. Saat kamu memperhatikan bagaimana temanmu bergerak, mengambil keputusan sesuai dengan situasi, atau melakukan teknik tertentu, sebenarnya kamu sedang melatih mata dan pikiranmu untuk meningkatkan keterampilan. Mengamati bukan sekadar melihat, melainkan juga memahami, menganalisis, dan mempersiapkan dirimu untuk jadi lebih baik di kesempatan berikutnya. Dari sinilah langkah awal peningkatan keterampilanmu dimulai.

2. Mengidentifikasi gerakan yang dilakukan dan membandingkan dengan gerakan yang benar/ideal

Pada kelas XI, kamu sudah mempelajari level keterampilan gerak dan bagaimana meningkatkannya. Sekarang kamu akan belajar mengenali tahapan gerakan, pada tahap apa gerakanmu saat ini? Dengan mengenali tahapan gerakan, kamu dapat menemukan cara menyesuaikan. Untuk dapat mengetahui tahapan-tahapan perkembangan gerak, lakukan aktivitas berikut!



Aktivitas 2 Belajar Mendalam

Mengidentifikasi Perkembangan Tahapan Gerak

Tujuan: Mengenali tahap penguasaan keterampilanmu sendiri (kognitif, asosiatif, atau otomatisasi) melalui pengamatan dan refleksi terhadap performa kamu saat melakukan suatu keterampilan.



Konteks Keterampilan:

- Lay-up* dalam bola basket
- Lompat jauh
- Meroda dalam senam lantai

Catatan: Jenis aktivitas tersebut dapat diganti/disesuaikan dengan konteks olahraga yang dipelajari di sekolahmu.

Cara Melakukan:

- Pilihlah satu jenis latihan gerak spesifik yang akan dievaluasi!
- Rekamlah aktivitas praktik tersebut menggunakan ponsel atau gunakan lembar pengamatan bersama temanmu!
- Tonton video hasil rekaman dan jawab pertanyaan pemandu berikut!
(Pertanyaan dapat digunakan pengamat jika tidak menggunakan rekaman video)
 - Apakah kamu masih ragu atau sering berhenti saat bergerak?
 - Apakah gerakanmu mulai lancar, tetapi masih sering ada koreksi?
 - Apakah kamu bisa melakukannya secara lancar tanpa berpikir panjang?
- Selanjutnya, gunakan tabel berikut untuk mengetahui tahap gerakanmu!

Ciri-Ciri	Kognitif	Asosiatif	Otomatisasi
Masih bingung atau ragu	✓		
Perlu berpikir dahulu sebelum bergerak	✓		
Mulai lancar, tetapi kadang salah		✓	
Bisa koreksi sendiri jika salah		✓	
Gerakan otomatis tanpa berpikir			✓
Bisa fokus ke strategi atau ekspresi			✓



- e. Diskusikan dengan temanmu beberapa hal berikut!
- 1) Berdasarkan rekaman/pengamatan teman, di tahap mana kamu merasa saat ini?
 - 2) Apa yang kamu butuhkan untuk naik ke tahap berikutnya?
- f. Buat refleksi tertulis:
- “Saya berada di tahap dalam keterampilan karena saya merasa Adapun langkah saya selanjutnya adalah”



Gambar 1.9 Mengidentifikasi Gerakan Lay-up

Memahami di tahap mana kamu berada dalam belajar suatu keterampilan gerak bukan hanya tentang tahu, melainkan juga bagaimana kamu bisa maju ke tahap berikutnya.

Untuk mempelajari lebih lanjut materi tentang mengidentifikasi perkembangan tahapan gerak, pindai kode QR berikut.

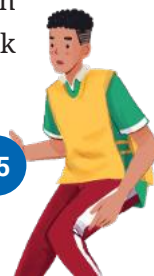


Pindai

<https://bukupusbuk.id/s/pnp0am>

3. Menentukan bagian yang perlu diperbaiki

Setelah kamu mengetahui seperti apa gerakanmu dan sudah membandingkannya dengan gerakan ideal, langkah selanjutnya adalah tentukan bagian mana yang perlu diperbaiki. Pada tahap ini, kamu tidak



cukup hanya dengan latihan keras, tetapi juga latihan cerdas! Dalam buku *Motor Learning and Development* (Haibach et al., 2018), latihan yang baik harus fokus pada bagian-bagian tertentu dari keterampilan, bukan langsung mengulang seluruh gerakan secara utuh.

Misalnya, ketika kamu sedang belajar lompat jauh dan ternyata gerakan tolakan belum maksimal, kamu bisa fokus melatih tolakan saja dahulu. Dengan mengetahui bagian paling penting atau paling sulit dari gerakan yang perlu diperbaiki, kamu tidak kelelahan mengulang semua gerakan sehingga latihanmu bisa lebih optimal.

Untuk mengasah pemahamanmu tentang menentukan bagian yang perlu diperbaiki, lakukan aktivitas berikut. Latihan ini akan diterapkan pada cabang olahraga bola basket, lompat jauh, dan senam lantai. Kamu dapat menggantinya dengan jenis olahraga lain yang dipelajari di sekolahmu.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Tujuan: Mengidentifikasi satu bagian penting dari keterampilan gerak yang perlu diperbaiki, lalu melakukan latihan yang difokuskan pada bagian tersebut.

Pilihlah beberapa contoh aktivitas praktik di bawah ini atau sesuaikan dengan aktivitas yang ada di sekolahmu!

Contoh Aktivitas dalam Permainan Bola Basket

Fokus bagian yang diperbaiki:

Kecepatan dan akurasi *passing* saat ditekan lawan.

Cara Melakukan:

- a. Latihan *passing* (2 lawan 1)
 - 1) Setiap kelompok terdiri atas tiga pemain dengan peran: dua pemain sebagai pengumpan dan satu pemain bertahan.
 - 2) Kedua pemain berusaha melakukan *passing* (tanpa dribel) dari titik A sampai titik B tanpa bisa direbut pemain bertahan.



- 3) Pemain bertahan berusaha menghalau bola untuk menggagalkan operan. Jika berhasil, permainan diulangi dari awal.
- 4) Setelah sampai pada titik B, pemain saling bertukar peran dan saling memberi umpan balik.
- 5) Fokus utama: cepat tanggap membaca ruang dan akurasi *passing*.



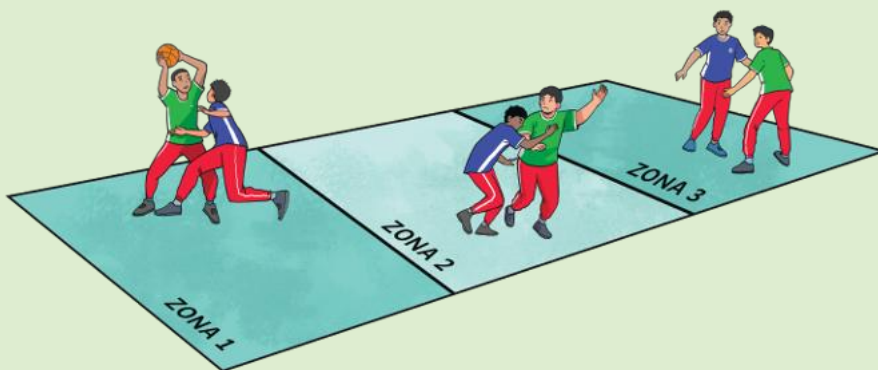
Gambar 1.10 Permainan *Passing* (2 lawan 1)

b. Target *passing* daerah (zona)

- 1) Bentuk dua kelompok yang saling berhadapan, masing-masing beranggotakan 3–4 pemain!
- 2) Buat tiga zona target operan di lapangan dengan jarak berbeda-beda dari titik awal (misalnya Zona A tiga meter, zona B enam meter, dan zona C sepuluh meter)!
- 3) Setiap titik zona dikawal oleh satu lawan.
- 4) Pemain 1 berusaha memberikan operan ke masing-masing zona. Apabila operan berhasil, bola dioperkan kembali ke pemain 1 untuk dilanjutkan operan ke zona lain.
- 5) Lakukan permainan selama lima menit dan hitung jumlah operan berhasil!

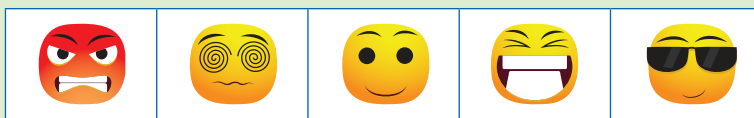


6) Selanjutnya, kedua tim berganti peran.



Gambar 1.11 Permainan *Passing Zona*

- c. Menjawab pertanyaan refleksi
- 1) Operan mana yang paling efektif dalam situasi tertentu (jarak, tekanan lawan)?
 - 2) Keterampilan *passing* apa yang perlu saya perbaiki?
- d. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Contoh Aktivitas dalam Lompat Jauh

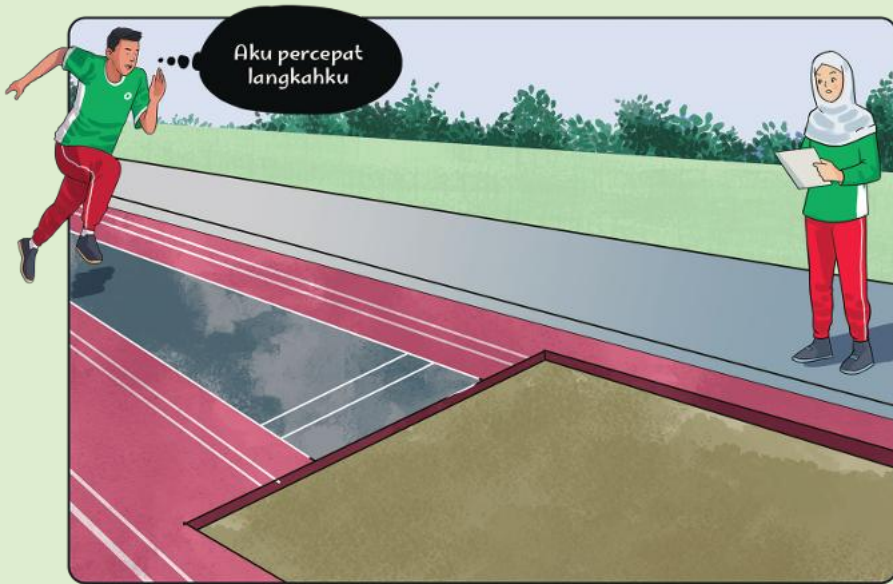
Fokus bagian yang diperbaiki:

Irama dan panjang langkah awalan serta kekuatan tolakan.

Cara Melakukan:

- a. Latihan awal tanpa lompat
 - 1) Tujuannya adalah untuk berlatih awalan tanpa melakukan tolakan, berfokus pada panjang langkah, kecepatan, dan konsistensi menuju papan tolakan.
 - 2) Tentukan titik awal lari berdasarkan hitungan langkah pribadi (misalnya 10–12 langkah)!

- 3) Lakukan lari awalan hingga tepat mencapai papan tolakan, lalu berhenti!
- 4) Rekan mengamati apakah langkah akhir sesuai atau terlalu pendek/panjang.
- 5) Lakukan latihan dengan pengulangan 5–10 kali hingga menemukan irama yang pas. Lakukan secara bergantian!



Gambar 1.12 Latihan Fokus Langkah, Kecepatan, dan Irama Awalan Lompat Jauh

b. Kekuatan dan posisi tolakan

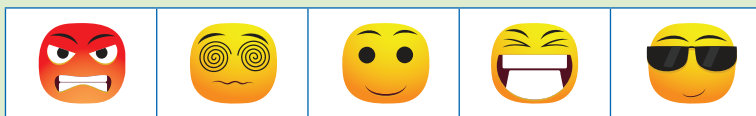
- 1) Tujuannya adalah latihan eksplosif dari papan tolakan ke pendaratan (bukan lompatan penuh), berfokus pada kekuatan dan sudut lepas landas.
- 2) Lakukan tolakan dengan menumpu satu kaki dan mendarat tanpa awalan!
- 3) Lakukan awalan pendek (4–5 langkah), lalu lakukan tolakan ke arah pendaratan!
- 4) Fokus mendorong tubuh ke atas dan ke depan dengan satu kaki!
- 5) Fokus utama: posisi tubuh saat tolakan (miring ke depan, tangan aktif), keseimbangan saat lepas landas, dan daya dorong kaki dominan.





Gambar 1.13 Latihan Fokus pada Kekuatan dan Posisi Tolakan Lompat Jauh

- c. Refleksi:
- 1) Bagian mana yang terasa membaik?
 - 2) Apakah hasil tolakan lebih jauh atau lebih tinggi?
 - 3) Apa yang masih terasa sulit?
- d. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Contoh Aktivitas dalam Senam Lantai

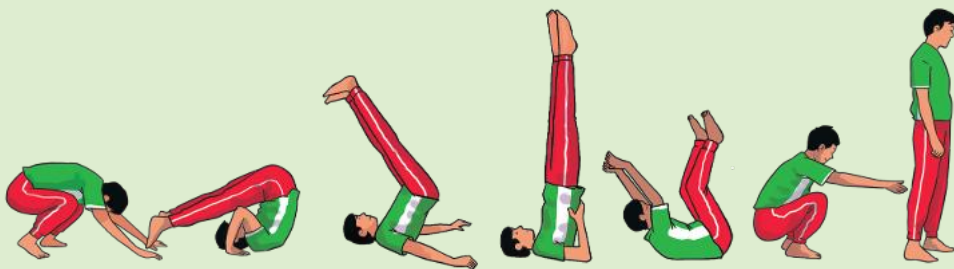
Fokus bagian yang diperbaiki:

Meningkatkan kelancaran, kontrol, dan transisi antargerakan dalam senam lantai melalui latihan terfokus pada bagian-bagian penting rangkaian gerak.

Cara Melakukan:

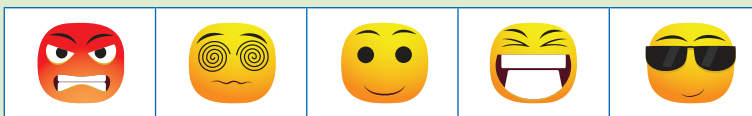
a. Perpindahan antargerakan

- 1) Latihan untuk menghubungkan dua atau tiga gerakan dasar senam (misalnya guling depan → sikap lilin → berdiri) dengan transisi yang halus.
- 2) Sambungkan gerakan secara perlahan dari guling depan - sikap lilin - berdiri!
- 3) Perhatikan posisi tubuh saat berpindah dari satu gerakan ke gerakan lainnya!
- 4) Guru memberi isyarat jika transisi terasa terputus atau tidak seimbang.
- 5) Fokus latihan: keberlanjutan gerak (tidak terputus), keseimbangan dan kontrol saat transisi, serta sinkronisasi gerakan tangan dan kaki.
- 6) Lakukan latihan secara berulang sehingga perpindahan makin halus. Lakukan secara bergantian!



Gambar 1.14 Latihan dengan Fokus pada Perpindahan Rangkain Gerak Senam Lantai

- b. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Setelah kamu mempelajari dan melakukan latihan untuk mengevaluasi keterampilan gerakmu dalam situasi kompleks, hal apa saja yang sudah kamu peroleh untuk meningkatkan keterampilan gerakmu? Teruslah berproses, selangkah demi selangkah, untuk kemajuan belajarmu.

B. Menggunakan Umpan Balik untuk Perbaikan Keterampilan Gerak

Bagaimana cara kamu memanfaatkan umpan balik untuk memperbaiki keterampilan gerakmu?

Di kelas X, kamu sudah mengenal berbagai jenis umpan balik, dari umpan balik eksplisit yang langsung diberikan oleh guru/teman terhadap cara melakukan gerakan; umpan balik terhadap hasil (apakah lompatannya jauh, apakah bolanya masuk); hingga umpan balik dari diri sendiri terhadap apa yang kamu rasakan saat bergerak. Sekarang di kelas XII, kamu ditantang untuk bisa menggunakan umpan balik itu secara efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak dirimu sendiri. Misalnya, saat kamu sedang berlatih lompat jauh. Setelah satu kali lompatan, kamu mendapat tiga jenis umpan balik.

- ▶ Guru mengatakan: “Kaki tolakmu belum mendorong penuh.”
- ▶ Temanmu mengatakan: “Langkahmu pas, tetapi akhir lompatanmu kurang tinggi.”
- ▶ Kamu merasa: “Tadi rasanya badan saya miring saat mendarat.”

Dengan mendapatkan tiga jenis umpan balik tersebut, kamu punya banyak informasi. Lalu, bagaimana kamu mengolahnya? Di sinilah keterampilan tingkat lanjut dimulai. Kamu akan belajar memilih bagian paling penting untuk diperbaiki lebih dahulu, kemudian memutuskan apakah perlu latihan ulang bagian itu, apakah perlu minta pengamatan ulang dari teman, atau cukup ubah cara berpikirmu saat melompat.

Agar umpan balik benar-benar membantu perkembanganmu, kamu tidak cukup hanya menerima dan mencatatnya, tetapi juga perlu mengelolanya. Di sinilah peran pentingmu sebagai pembelajar mandiri. Kamu bisa mulai mempraktikkan langkah-langkah berikut agar setiap



umpan balik yang kamu terima benar-benar berdampak pada peningkatan keterampilan gerakmu.

1. **Tentukan fokus gerakan:** “Apa yang sedang saya perbaiki?”
2. **Minta umpan balik yang spesifik:** “Tolong perhatikan posisi tangan saya saat *landing*.”
3. **Catat dan bandingkan:** Apakah umpan balik dari guru/teman dan diri sendiri sejalan?
4. **Tentukan tindakan:** Ulangi, ubah strategi, atau ganti fokus perbaikan.
5. **Evaluasi kemajuan:** Apakah bagian itu sudah membaik setelah satu atau dua sesi latihan?

Belajar gerak akan lebih mudah jika dilakukan dengan aktivitas praktik. Untuk itu, lakukan aktivitas berikut untuk memperkuat cara kamu mengelola umpan balik sehingga kamu dapat mengoreksi dan memperbaiki keterampilan gerakmu.



Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Tujuan: Mengelola umpan balik untuk mengevaluasi dan meningkatkan kinerja gerak dalam berbagai situasi aktivitas jasmani.

Catatan: Aktivitas praktik ini menggunakan contoh aktivitas permainan bola voli, pencak silat, dan renang. Kamu dapat menggantinya sesuai dengan aktivitas yang ada di sekolahmu. Prinsipnya adalah bagaimana memanfaatkan umpan balik untuk meningkatkan kinerja gerak.

Mengelola Umpan Balik dalam Aktivitas Permainan Bola Voli

Aktivitas: Pukulan *Smash* yang Efektif

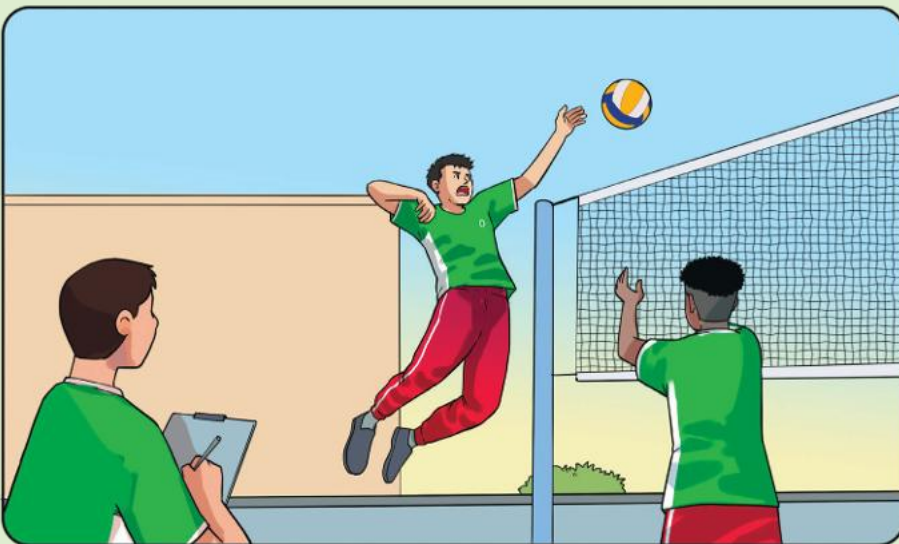
Fokus: Perbaiki teknik pukulan *smash* (ayunan tangan, waktu lompatan, dan arah bola).

Cara Melakukan:

- a. Bentuklah kelompok yang terdiri atas tiga orang: satu orang sebagai pemukul *smash*, satu orang sebagai pemberi bola, dan satunya sebagai pengamat dan pemberi umpan balik. Selanjutnya, lakukan pergantian peran!



- b. Pilihlah bagian yang akan kamu perbaiki dalam melakukan pukulan *smash*. Misalnya: “Saya ingin memperbaiki ayunan tangan agar bola lebih keras dan terarah.”
- c. Sampaikan kepada temanmu tentang apa yang kamu butuhkan untuk diamati dan diberikan umpan balik. Misalnya: “Tolong perhatikan posisi tangan dan kontak saya dengan bola saat melakukan *smash*.”
- d. Lakukan latihan pukulan *smash* sebanyak lima pukulan!
- e. Teman mengamati dan mencatat sesuai apa yang dibutuhkan (misalnya posisi ayunan, waktu lompatan, dan hasil pukulan) pada lembar observasi sederhana.
- f. Bacalah umpan balik dari teman, lalu cocokkan dengan perasaan pribadi saat memukul bola!
- g. Lakukan secara bergantian!



Gambar 1.15 Latihan Mengelola Umpan Balik untuk Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Smash* dalam Bola Voli

- h. Tentukan tindakan selanjutnya berdasarkan umpan balik yang diterima, lalu fokuskan latihan pada bagian yang paling perlu diperbaiki! Misalnya, perbanyak latihan ayunan tangan tanpa bola untuk memperbaiki teknik atau perbanyak lompatan dan *timing* tanpa *smash*.



- i. Lakukan tiga kali *smash* lagi, lalu diskusikan:
 - Apakah arah bola lebih baik?
 - Apakah kontak dengan bola lebih kuat?
- j. Buatlah catatan refleksi dari proses yang sudah kamu lalui saat melakukan gerakan awal sampai setelah mendapat umpan balik! Contohnya: “Setelah diperhatikan, tangan saya masih terlalu kaku saat memukul. Setelah latihan ayunan beberapa kali, saya merasa kontak ke bola jadi lebih baik dan arahnya mulai turun tajam. Saya akan terus melatih bagian itu minggu ini.”
- k. Contoh lembar pengamatan: fokus gerakan (*Lingkari aspek yang diamati*)

Nama Pengamat : _____

Nama Pemain : _____

Tanggal : _____

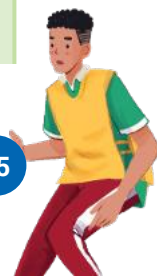
No.	Aspek yang Diamati	Pengamatan Teman (✓/✗)	Catatan Singkat
1.	Posisi badan siap sebelum loncatan.		
2.	Loncatan dilakukan pada waktu yang tepat.		
3.	Ayunan tangan penuh dan mengarah ke bola.		
4.	Kontak bola tepat di atas kepala.		
5.	Arah bola turun tajam dan sesuai sasaran.		

Komentar Umum:



Aktivitas Latihan Lanjutan Integrasi: *Game-Like Situations* untuk *Smash*

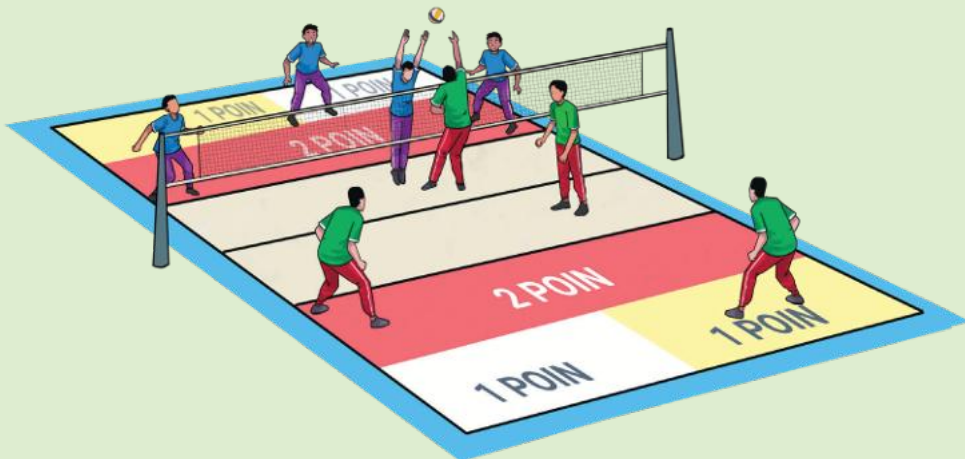
Nama Aktivitas: *Smash Target* dalam *Mini Game*



Latihan ini menyimulasikan situasi permainan nyata di mana kamu harus melakukan *smash* dalam kondisi tekanan ringan, melibatkan pengambilan keputusan dan kecepatan.

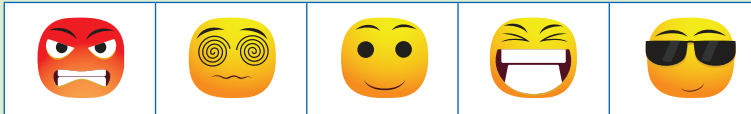
Cara Melakukan:

- a. Bentuk dua tim kecil (4 lawan 4)!
- b. Guru memberikan undian tos dari satu sisi net.
- c. Pemain yang menerima tos harus melakukan *smash* ke zona target di lapangan lawan (misalnya area diagonal atau tengah).
- d. Variasi target: tempelkan tanda zona skor (misalnya lingkaran) di area lawan!
 - 1) Zona tengah → 1 poin
 - 2) Zona sudut → 2 poin
 - 3) Setiap *smash* tepat sasaran → tim mendapat poin.
- e. Fokus pembelajaran:
 - 1) Menyesuaikan langkah dan ayunan dalam situasi permainan.
 - 2) Pengambilan keputusan (kapan dan ke mana *smash* dilakukan).
 - 3) Mengintegrasikan umpan balik sebelumnya ke dalam permainan nyata.



Gambar 1.16 Menerapkan Umpan Balik di dalam Permainan Nyata

- f. Refleksi cepat di akhir *mini game*:
- 1) Apa yang berhasil kamu terapkan dari latihan teknik tadi?
 - 2) Apakah kamu bisa menyesuaikan gerakanmu di bawah tekanan?
 - 3) Apa yang ingin kamu perbaiki di permainan berikutnya?
- g. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Mengelola Umpan Balik dalam Aktivitas Pencak Silat

Aktivitas Praktik Pencak Silat: Teknik Tendangan Samping

Fokus: Perbaikan tinggi dan arah tendangan samping

Cara Melakukan:

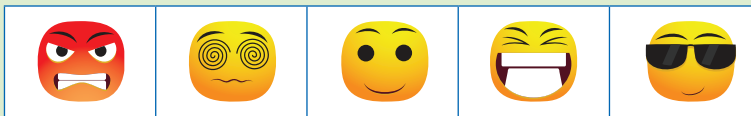
- a. Bentuklah kelompok kecil terdiri atas enam orang dengan peran: satu orang sebagai penendang, dua orang sebagai pemegang sasaran, dan tiga orang sebagai pemberi umpan balik. Lakukan peran secara bergantian!
- b. Tentukan fokus gerakan pada tendangan samping! Misalnya: “Saya ingin memperbaiki stabilitas tubuh saat menendang.”
- c. Mintalah umpan balik spesifik (misalnya mengamati postur tubuh dan titik sasaran tendangan)!
- d. Lakukan latihan sebanyak lima tendangan, sementara pengamat memberikan catatan umpan balik. Misalnya, apakah arah tendangan stabil dan tinggi konsisten?
- e. Catat dan bandingkan umpan balik, lalu diskusikan apakah refleksi diri sesuai dengan pengamatan teman?
- f. Tentukan tindakan: ulangi bagian tertentu (misalnya latihan tendangan lambat → stabil → kuat).
- g. Evaluasi kemajuan: lakukan ulang tiga tendangan → apakah tubuh lebih stabil?





Gambar 1.17 Mengelola Umpan Balik dalam Latihan Tendangan Samping Pencak Silat

- h. Buatlah catatan refleksi dari proses yang sudah kamu lalui saat melakukan gerakan awal sampai setelah mendapat umpan balik!
- 1) Bagian mana dari tendanganmu yang terasa sudah baik?
 - 2) Apa yang perlu kamu perbaiki dari gerakanmu berikutnya?
- i. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



- j. Contoh lembar pengamatan sederhana: (*Lingkari yang menjadi fokus aspek yang diamati*)

Nama Pengamat : _____

Nama Pesilat : _____

Tanggal : _____

No.	Aspek yang Diamati	Pengamatan (✓/x)	Komentar Singkat
1.	Posisi awal siap dan seimbang		

No.	Aspek yang Diamati	Pengamatan (✓/x)	Komentar Singkat
2.	Arah tendangan tepat ke target/sasaran		
3.	Tinggi tendangan konsisten sesuai tujuan		
4.	Kaki tumpu kuat dan tidak bergeser berlebihan		
5.	Tubuh tetap seimbang setelah menendang		

📝 Catatan Tambahan Pengamat: _____

Mengelola Umpan Balik dalam Aktivitas Renang

Aktivitas Praktik Renang: Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas (*Crawl Style*)

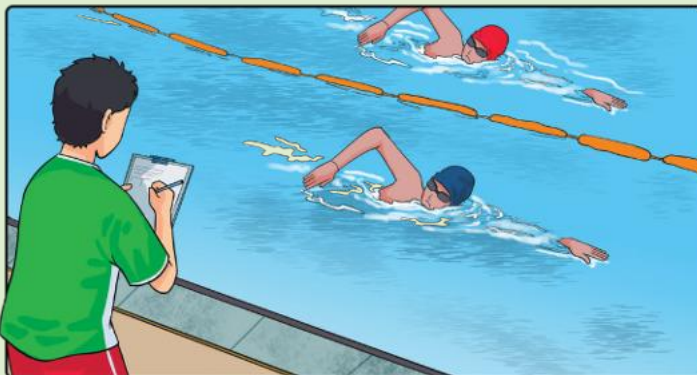
Fokus: Perbaiki koordinasi gerak lengan dan masuknya tangan ke air.

Cara Melakukan:

- Bentuklah kelompok kecil berpasangan: satu orang sebagai perenang dan satu orang sebagai pengamat dan pemberi umpan balik.
- Tentukan fokus gerakan! Misalnya: "Saya ingin memperbaiki sudut masuk tangan ke air agar lebih mulus."
- Mintalah umpan balik spesifik terhadap bagian yang akan kamu perbaiki! Misalnya: "Tolong amati dari samping kolam: arah dan pola masuk tangan saya!"
- Lakukan aktivitas renang gaya bebas dalam dua lintasan pendek!
- Teman mencatat pola masuk tangan kanan dan kiri.
- Catat dan bandingkan antara umpan balik teman dan yang kamu rasakan sendiri! Misalnya, apakah gerakan yang dirasakan sesuai dengan yang dilihat teman?
- Tentukan tindakan: melakukan latihan secara berulang gerakan tangan satu per satu sesuai dengan hasil umpan balik.

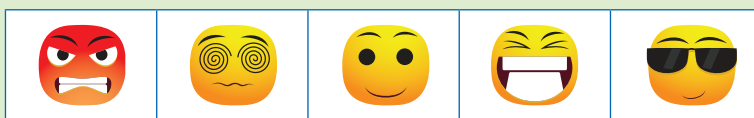


- h. Evaluasi kemajuan: ulangi gerakan renang gaya bebas dalam satu lintasan → apakah masuknya tangan sudah lebih halus dan lurus?



Gambar 1.18 Mengelola Umpan Balik untuk Meningkatkan Kinerja Gerak dalam Aktivitas Renang Gaya Bebas

- i. Buatlah catatan refleksi dari proses yang sudah kamu lalui saat melakukan gerakan awal sampai setelah mendapat umpan balik!
- 1) Bagian mana dari gerakan lenganmu yang terasa sudah baik?
 - 2) Apa yang ingin kamu perbaiki setelah menerima umpan balik?
- j. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



- k. Contoh lembar pengamatan sederhana: (*Lingkari yang menjadi fokus aspek yang diamati*)

Nama Pengamat : _____

Nama Pesilat : _____

Tanggal : _____

No.	Aspek yang Diamati	Pengamatan (✓/x)	Komentar Singkat
1.	Tangan masuk ke air dengan sudut sempit dan rapi.		

2.	Ayunan tangan di bawah air sejajar dengan badan.		
3.	Gerakan kanan dan kiri konsisten dan seimbang.		
4.	Ritme gerakan lengan sesuai irama tubuh.		
5.	Jangkauan tangan maksimal ke depan.		

 Catatan Tambahan Pengamat: _____

Bukan hanya untuk mengetahui benar dan salah, umpan balik juga dapat digunakan sebagai cara tubuh dan pikiranmu belajar untuk bekerja sama dalam meningkatkan keterampilan gerak. Makin sering kamu berlatih dengan memanfaatkan umpan balik, makin cepat kamu berkembang. Kamu belajar melakukan aktivitas jasmani atau olahraga juga untuk terus memperbaiki gerakan hingga merasakan nikmatnya bergerak dan menjadikannya bagian dari gaya hidup aktif sepanjang hayat.

C. Refleksi Berbasis Video dan Data Observasi

Bagaimana kamu menggunakan data perkembangan latihan untuk meningkatkan kinerja gerakmu?

Pada pembelajaran sebelumnya, kamu telah belajar bagaimana mengevaluasi keterampilan gerak dalam situasi kompleks dan menggunakan berbagai jenis umpan balik dari guru, teman, maupun dirimu sendiri untuk melakukan perbaikan. Kini, kamu akan melangkah ke tahap berikutnya, yaitu menjadi pengamat dan pelatih untuk dirimu sendiri.

Saat kamu melakukan suatu gerakan, apa yang kamu rasakan tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Misalnya, kamu mungkin merasa sudah melompat tinggi atau mengayun tangan dengan benar saat *smash*, tetapi ketika dilihat melalui video, ternyata gerakannya belum maksimal. Oleh



karena itu, video dan data observasi bisa menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk:

1. mengonfirmasi apakah umpan balik yang kamu terima benar adanya;
2. menemukan kesalahan kecil yang tidak kamu sadari saat bergerak; dan
3. meningkatkan kesadaran terhadap postur, ritme, dan koordinasi gerakmu.



Gambar 1.19 Merefleksikan dari Video Rekaman Sendiri

Untuk memudahkan pemahaman, bayangkan saat kamu membuat konten video untuk media sosial. Setelah merekam, biasanya kamu menonton ulang, lalu berkata, “Wah, ekspresiku kaku,” atau “Gerakanku kurang pas sama musiknya.” Setelah itu, kamu memperbaikinya dan merekam ulang sampai hasilnya sesuai keinginanmu. Tanpa sadar, kamu sedang menggunakan prinsip refleksi berbasis video: melihat, menilai, dan memperbaiki.

Cara kerja ini sangat mirip dengan cara kamu belajar keterampilan gerak. Ketika kamu menonton ulang videomu saat berolahraga atau membaca hasil observasi teman, kamu bisa:

1. mengenali bagian-bagian yang sudah tepat;
2. menyadari apa yang perlu diperbaiki; dan
3. menyusun langkah konkret untuk latihan selanjutnya.

Dalam buku *Motor Learning and Development*, Haibach dkk. (2018) menjelaskan bahwa belajar keterampilan gerak yang efektif bukan hanya soal mengulang latihan, melainkan juga memahami proses gerakanmu



sendiri. Salah satu caranya adalah dengan melihat ulang gerakan yang kamu lakukan, baik melalui video maupun catatan observasi.

Para ahli menyebut ini sebagai latihan yang dikendalikan oleh pelajar (*self-controlled practice*), yaitu ketika kamu sendiri yang menentukan:

1. Gerakan mana yang ingin kamu lihat ulang?
2. Umpan balik seperti apa yang kamu butuhkan?
3. Bagian mana yang ingin kamu perbaiki?

Ketika kamu mengatur sendiri kapan dan bagaimana menerima umpan balik, kamu cenderung belajar lebih cepat dan merasa lebih percaya diri. Jadi, kamu bukan hanya bergerak sebanyak mungkin, melainkan belajar lebih cerdas dan sadar dalam memperbaiki keterampilan gerakmu. Dengan begitu, kamu bisa merasakan kemajuan dan menemukan kebahagiaan dalam bergerak aktif.

Selanjutnya, pelajari bagaimana menggunakan video dan data observasi untuk meningkatkan kinerja gerak melalui aktivitas praktik berikut ini!



Aktivitas 5 Belajar Mendalam

Aktivitas praktik ini berupa permainan softball, taekwondo, dan senam aerobik. Jenis aktivitas tersebut dapat kamu ganti sesuai dengan aktivitas gerak yang ada di sekolahmu.

Refleksi Video/Data Observasi dalam Aktivitas Permainan Softbol

Tujuan: Menganalisis teknik memukul softball melalui rekaman video atau observasi teman untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan pukulan.

Cara Melakukan:

- a. Bentuklah kelompok yang terdiri atas tiga orang: satu orang berperan sebagai pemukul, satu orang sebagai *pitcher* (melempar bola pelan), dan satu orang sebagai pengamat!
- b. Pengamat bertugas merekam video atau mencatat observasi.
- c. Tentukan fokus pengamatan, misalnya:
 - 1) posisi tubuh saat siap memukul;
 - 2) ayunan tangan dan koordinasi mata-bola; atau
 - 3) arah dan kekuatan hasil pukulan.

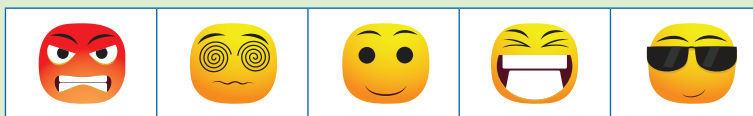


- d. Setiap orang akan melakukan lima kali pukulan secara bergantian.
- e. Selanjutnya, lakukan refleksi berdasarkan video/data pengamatan dengan cara:
 - 1) Tonton ulang video (jika ada) atau baca catatan pengamat!
 - 2) Tandai bagian gerakan yang perlu diperbaiki!
 - 3) Diskusikan dengan kelompok!
- f. Lakukan tiga pukulan ulang dengan fokus pada bagian yang ingin diperbaiki!
- g. Lakukan evaluasi diri: apa yang sudah lebih baik dan apa yang masih harus dilatih lagi.



Gambar 1.20 Merefleksikan Keterampilan Gerak dari Rekaman Video atau Data Observasi Keterampilan Gerak Memukul dalam Softbol

- h. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah. (*Lingkari pada gambar*)



Refleksi Video/Data Observasi dalam Aktivitas Taekwondo

Aktivitas Praktik Refleksi: Taekwondo – Teknik Tendangan Samping (*Yeop Chagi*)

Tujuan: Menilai dan memperbaiki teknik tendangan samping melalui video atau observasi teman sebaya.

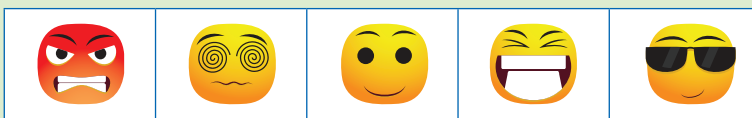
Cara Melakukan:

- Lakukan aktivitas dengan berpasangan: satu orang sebagai penendang dan satu orang sebagai pengamat dan perekam video.
- Tentukan fokus observasi, misalnya:
 - posisi awal dan keseimbangan tubuh;
 - tinggi dan arah tendangan; atau
 - kontrol saat kembali ke posisi semula.
- Lakukan lima kali tendangan samping, sementara pasangan mengamati atau merekam video!



Gambar 1.21 Merefleksikan Gerakan Menggunakan Video atau Data Observasi pada Keterampilan Gerak Tendangan Taekwondo

- Lakukan refleksi dengan menonton ulang video atau menggunakan data observasi teman!
- Identifikasi satu aspek yang perlu diperbaiki!
- Lakukan evaluasi diri dengan melengkapi pertanyaan refleksi:
 - “Tendanganku sudah lebih tinggi/seimbang?”
 - “Bagaimana perasaan tubuhku saat melakukannya?”
- Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Merefleksi Video/Data Observasi dalam Aktivitas Senam Aerobik

Aktivitas Praktik Refleksi: Senam Aerobik – Rangkaian Gerak 8 Hitungan

Tujuan: Mengevaluasi koordinasi, ritme, dan keselarasan gerakan dalam rangkaian senam aerobik.

Cara Melakukan:

- Bentuklah kelompok beranggotakan 5–6 orang!
- Letakkan kamera pada tripod untuk merekam!
- Lakukan satu rangkaian gerak senam aerobik (8 hitungan $\times$ 4) atau sesuaikan dengan kesepakatan kelompok!
- Apabila tidak ada fasilitas untuk merekam gerakan, mintalah kelompok lain untuk mengamati. Satu orang diamati oleh satu orang.
- Fokus observasi/pengamatan:
 - keselarasan gerakan tangan dan kaki;
 - ketepatan irama dengan musik; dan
 - posisi tubuh (tegak, stabil, ekspresif).
- Lakukan refleksi dari rekaman video/data observasi dengan menonton video atau membandingkan observasi dengan model. Catat bagian gerakan yang belum sesuai!
- Lakukan satu pengulangan rangkaian dengan fokus pada keselarasan gerakan!
- Lakukan evaluasi diri:
 - “Apakah gerakanku sudah sesuai irama musik?”
 - “Apa yang sudah lebih selaras?”



Gambar 1.22 Merefleksi Video/Data Observasi dalam Aktivitas Senam Aerobik

- i. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Gunakan Lembar Kerja (*Worksheet*) berikut ini untuk membantu kamu melakukan refleksi dari rekaman video atau data observasi!

Untuk mengakses contoh "Lembar Kerja Refleksi Praktik Keterampilan Gerak", pindai kode QR berikut.



<https://bukupusbuk.id/s/ua1tv1>

Tahukah Kamu?

Atlet Voli Indonesia: Megawati

Megawati, salah satu pemain unggulan tim voli putri nasional dan juga berkarier di luar negeri, secara aktif bersama pelatihnya di Red Spark memanfaatkan rekaman video saat latihan dan pertandingan. Dalam penelitian akademik, teknik *smash*-nya dianalisis melalui video untuk mengidentifikasi aspek teknik yang perlu diperbaiki, seperti *timing* lompatan, posisi tangan, dan arah pukulan sehingga perbaikan dapat dilakukan secara sistematis dan objektif.

Sumber: Salma Azizah [dkk./Jurnalilmiah.org/](https://jurnalilmiah.org/)(2025)



Gambar 1.23 Megawati Hangestri
Sumber: Instagram Megawati (Mei 2022)

Melihat kembali gerakanmu sendiri melalui video atau catatan teman bukan sekadar mengoreksi kesalahan. Itu adalah cara untuk benar-benar memahami bagaimana tubuhmu bergerak, bagaimana kamu bisa menjadi lebih baik, dan bagaimana kamu bisa belajar dari pengalamanmu sendiri. Refleksi semacam ini membuat latihanmu lebih bermakna dan terarah.



Meskipun kamu tidak selalu memiliki akses ke video, kamu tetap bisa menggunakan pengamatan teman, sketsa, atau tulisan untuk membantu proses belajarmu. Hal terpenting adalah kamu terus melatih kemampuan untuk menilai dan memperbaiki diri sendiri. Makin kamu mengenali gerakanmu, makin besar kemungkinan kamu berkembang. Kamu tidak hanya menjadi lebih terampil, tetapi juga lebih percaya diri dan mandiri sebagai pembelajar gerak.

D. Inovasi Solusi Gerak dalam Situasi yang Berubah-ubah

Di dunia nyata, situasi di lapangan sering kali tidak bisa diprediksi. Kamu mungkin sudah berlatih dengan baik, tetapi tiba-tiba lawan bergerak di luar dugaan, cuaca berubah, atau strategi tim berubah saat pertandingan berlangsung. Pada bagian ini, kamu akan belajar bagaimana berpikir cepat dan kreatif saat kondisi berubah, serta bagaimana menciptakan solusi gerak yang efektif dan inovatif. Di sinilah keterampilan berpikir taktis dan adaptif menjadi kunci, kemampuan yang membedakan pemain biasa dengan pemain cerdas.

“Pemain yang kompeten bukan hanya melakukan teknik dengan baik, melainkan juga mampu memilih tindakan yang paling tepat dalam berbagai kondisi permainan.”

Buku Motor Learning and Development

Para ahli menjelaskan bahwa pemain yang hebat bukan hanya mereka yang menguasai teknik, melainkan juga bisa membuat keputusan cerdas saat situasi berubah. Ini disebut pengambilan keputusan dalam keterampilan terbuka (*open skills decision making*) dan itulah yang sedang kamu pelajari sekarang.

Dalam situasi permainan, setiap kali kamu harus memutuskan: “Dribel atau *passing*?”, “Lompat sekarang atau tunggu sedikit?” kamu sedang menjalankan *perception-action coupling*. Kamu membaca situasi (melihat gerakan lawan, arah bola, ruang kosong), lalu menggabungkannya dengan tindakan fisik.

Kamu tidak hanya bergerak, tetapi juga berpikir saat bergerak. Inilah inti dari inovasi solusi gerak, yaitu kemampuan merespons dengan cepat,



tepat, dan kreatif. Agar kamu siap menghadapi situasi tidak terduga, kamu perlu berlatih dalam kondisi yang juga tidak selalu sama (*variability of practice*). Latihan yang bervariasi, misalnya bermain dalam kondisi waktu terbatas, lapangan basah, atau menghadapi tipe lawan yang berbeda, akan melatih otak dan tubuhmu untuk beradaptasi lebih cepat dan kreatif.

Jadi, apa yang harus kamu lakukan? Ciptakan tantangan dalam latihanmu. Misalnya:

1. Dalam bola tangan, cobalah latihan *passing* sambil bergerak dan melawan tekanan.
2. Dalam pencak silat, lakukan simulasi pertarungan dengan serangan tidak terduga.
3. Dalam senam kelompok, sesuaikan gerakan saat musik berubah ritme.

Dengan begitu, kamu sedang membangun fleksibilitas berpikir, keberanian mengambil keputusan, dan kreativitas gerak. Ini bukan hanya membuatmu lebih siap di lapangan, melainkan juga membantumu menjadi pribadi yang adaptif di kehidupan nyata.

Agar kamu dapat memahami dan menguasai inovasi solusi gerak dalam situasi yang berubah-ubah, lakukan aktivitas berikut!



Aktivitas 6 Belajar Mendalam

Tujuan: Melatih kamu untuk berpikir cepat dan menciptakan solusi gerak dalam situasi permainan yang berubah-ubah secara mendadak.

Catatan: Dalam aktivitas praktik ini, kamu dapat memilih latihan dalam permainan bola tangan, bulu tangkis, senam aerobik, atau lainnya sesuai dengan pembelajaran gerak yang sedang kamu pelajari atau akan dikembangkan.

Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Permainan Bola Tangan

Aktivitas Permainan Bola Tangan: Serang dengan Zona Terbatas

Cara Melakukan:

- a. Bentuk kelompok bermain dalam tim kecil (3 lawan 3 atau 4 lawan 4)!
- b. Guru memberi batas zona tertentu yang tidak boleh diinjak (misalnya zona samping atau tengah) dan mengubahnya setiap 60 detik.

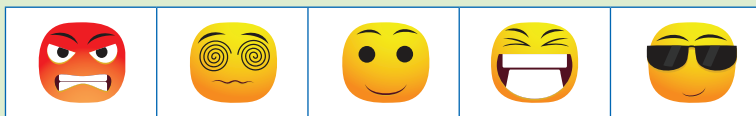


- c. Tim harus terus menyerang dengan mencari jalur baru tanpa melanggar zona tersebut.



Gambar 1.24 Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Permainan Bola Tangan

- d. Fokus inovasi gerak pada:
- 1) mengubah arah serangan;
 - 2) membaca ruang dan posisi kawan-lawan; serta
 - 3) mengambil keputusan cepat dan aman.
- e. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Bulu Tangkis

Aktivitas Bulu Tangkis: Zona Serang Adaptif

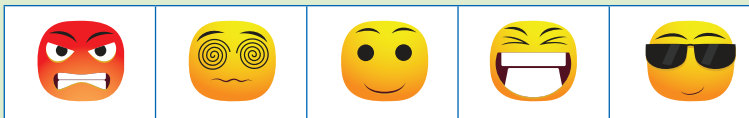
Cara Melakukan:

- a. Latihan berpasangan: satu orang sebagai pemain, satu orang sebagai pelatih/*sparring partner*.
- b. Pelatih secara acak melempar *shuttlecock* ke zona berbeda (depan, tengah, belakang).
- c. Pemain tidak diberitahu sebelumnya dan harus menyesuaikan posisi dan pukulan.



Gambar 1.25 Inovasi Solusi Gerak dalam Permainan Bulu Tangkis

- d. Fokus inovasi gerakan:
- 1) respons cepat terhadap arah *shuttlecock*;
 - 2) menyesuaikan teknik pukulan (*netting, lob, drive, smash*); dan
 - 3) perencanaan gerak spontan.
- e. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Senam Aerobik

Aktivitas Senam Aerobik: Ubah Irama, Ubah Gerak

Cara Melakukan:

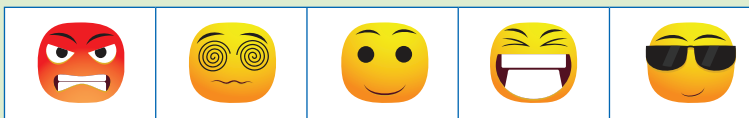
- a. Bentuk kelompok beranggotakan 5–6 orang!
- b. Buat satu rangkaian gerakan lengan dan langkah kaki dalam senam, masing-masing delapan hitungan!
- c. Guru mengubah tempo musik secara mendadak saat latihan (lebih cepat atau lebih lambat).
- d. Kamu harus menyesuaikan kecepatan dan ekspresi gerak sesuai irama baru.





Gambar 1.26 Inovasi Solusi Gerak dalam Aktivitas Senam Aerobik

- e. Fokus inovasi gerakan:
- 1) menjaga bentuk dan koordinasi meskipun irama berubah;
 - 2) mengatur ulang tempo tanpa kehilangan keseimbangan; dan
 - 3) berpikir kreatif untuk menyesuaikan pola gerak.
- f. Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Refleksi setelah Aktivitas Praktik

- a. Situasi tidak terduga apa yang kamu hadapi tadi?
- b. Bagaimana kamu menyesuaikan gerakanmu?
- c. Keputusan apa yang kamu ambil dalam situasi tersebut?
- d. Apa inovasi yang akan kamu lakukan agar dapat meningkatkan keterampilan gerakmu di permainan selanjutnya?
- e. Apa pelajaran utama yang kamu ambil dari latihan ini?

Inovasi gerak tidak harus rumit. Inovasi gerak muncul dari kebiasaanmu berpikir reflektif dan bertindak cerdas saat menghadapi tantangan. Makin kamu terbiasa membaca situasi dan mencoba solusi yang berbeda, makin kamu berkembang. Dengan menggabungkan latihan yang bervariasi, pengamatan tajam, dan keberanian mencoba hal baru, kamu sedang melatih bukan hanya tubuhmu, melainkan juga pikiranmu. Sebab, dalam setiap perubahan, ada kesempatan untuk tumbuh.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran inovasi keterampilan gerak, apakah kamu sudah menemukan cara terbaik untuk meningkatkan kinerja gerakmu? Dapatkah kamu menggunakannya untuk mengembangkan keterampilan gerak yang lain?



Uji Kompetensi

Evaluasi dan Perbaiki Keterampilan Gerak dalam Situasi Menantang untuk Meningkatkan Kinerja Gerak

Apa yang akan kamu pelajari dan tunjukkan?

Dalam tugas ini, kamu akan menunjukkan bahwa kamu bisa:

- ▶ mengevaluasi gerakanmu sendiri secara cermat;
- ▶ menggunakan umpan balik untuk memperbaiki gerakan;
- ▶ beradaptasi dalam situasi gerak yang menantang; dan
- ▶ menyusun rencana latihan untuk meningkatkan performa.

Tugas Uji Kompetensi:

Kerjakan tugas proyek ini secara individual dengan mengikuti empat langkah berikut!

1. Pilih salah satu aktivitas jasmani yang paling kamu kuasai (misalnya bola tangan, bulu tangkis, senam aerobik, pencak silat, atau lompat jauh)!
2. Tunjukkan gerakanmu dalam aktivitas tersebut dengan cara:
 - a. Jika bisa, rekam videonya!
 - b. Jika tidak bisa, minta teman atau gurumu untuk mengamati dan mencatat gerakanmu!
 - c. Jika tidak bisa keduanya, tunjukkan keterampilan gerakmu di depan guru!



3. Lihat kembali videomu atau baca catatan observasi, lalu jawablah pertanyaan berikut!
 - a. Apa bagian terbaik dari gerakanku?
 - b. Apa yang belum maksimal?
 - c. Bagaimana saya bisa memperbaikinya?
 - d. Apakah ada tantangan tidak terduga saat saya bergerak?
 - e. Apa keputusan gerak terbaik yang saya buat saat itu?
4. Setelah tahu bagian mana yang perlu ditingkatkan, buat rencana latihanmu sendiri!
 - a. Latihan apa yang ingin kamu ulang?
 - b. Bagian mana yang menjadi fokus utama?
 - c. Bagaimana cara mengukur keberhasilannya?

Penilaianmu akan dilihat dari:

- ▶ Apakah kamu bisa mengenali gerakan yang benar dan salah?
- ▶ Apakah kamu jujur dan kritis saat merefleksi gerakanmu?
- ▶ Apakah kamu menggunakan umpan balik dari guru atau teman?
- ▶ Apakah kamu bisa mengambil keputusan yang baik dalam situasi menantang?
- ▶ Apakah rencanamu untuk perbaikan jelas dan masuk akal?

Dokumen yang harus kamu kumpulkan:

- ▶ Lembar observasi (bisa dari teman/guru)
- ▶ Video latihan (jika ada) atau narasi ceritamu
- ▶ Lembar refleksi diri
- ▶ Rencana latihan perbaikanmu



Aspek yang dinilai bukan hanya seberapa hebat kamu bergerak, melainkan seberapa baik kamu mengenali gerakanmu sendiri dan mampu berkembang dari sana. Kamu adalah pelatih terbaik untuk dirimu sendiri!





Pengayaan

Untuk memperkuat pemahaman dan meningkatkan keterampilan gerak, lakukan aktivitas berikut. Pada kegiatan pengayaan ini, kamu diminta untuk merancang dan mencoba satu bentuk latihan gerak inovatif yang bisa membantu meningkatkan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang.

Tantangan Inovasi Gerak

1. **Pilih aktivitas:** Tentukan satu aktivitas jasmani (misalnya bola tangan, bulu tangkis, atau senam aerobik)!
2. **Tentukan fokus gerak** (misalnya kecepatan reaksi, akurasi, improvisasi gerak, atau pengambilan keputusan)!
3. **Rancang latihan:** Buat satu bentuk latihan pendek (2–3 menit) yang menantang dan mendorong kreativitas gerak!
4. **Coba latihanmu:** Lakukan sendiri atau bersama teman. Amati apa yang terasa efektif atau perlu diperbaiki!
5. **Presentasikan:** Buat poster sederhana atau cerita singkat (boleh pakai gambar) yang memuat informasi:
 - a. nama latihan,
 - b. tujuan latihan,
 - c. cara melakukannya, dan
 - d. manfaatnya.
6. **Refleksi singkat:**
 - a. Apa yang paling menantang dari latihan ini?
 - b. Apa yang kamu pelajari dari proses membuat dan mencoba latihan?
 - c. Apa yang akan kamu ubah jika mengulang latihan ini?





Refleksi

Selamat! Kamu telah menyelesaikan pembelajaran bab 1. Sekarang saatnya kamu melakukan refleksi diri untuk mengetahui sejauh mana kamu telah memahami dan menerapkan pembelajaran ini dalam kehidupan sehari-hari. Salin tabel berikut di buku tugasmu, lalu beri tanda centang sesuai dengan pengalamanmu!

Tabel 1.1 Refleksi Pembelajaran

Pengalaman Saya	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Saya bisa mengamati dan mengenali bagian penting dalam suatu keterampilan gerak.	☐	☐
Saya bisa membedakan antara gerakan saya dan gerakan ideal.	☐	☐
Saya bisa menggunakan umpan balik dari guru, teman, dan diri sendiri.	☐	☐
Saya bisa membuat keputusan cepat dalam situasi permainan yang berubah-ubah.	☐	☐
Saya bisa merancang rencana latihan untuk meningkatkan bagian gerak tertentu.	☐	☐
Saya bisa menggunakan video atau catatan observasi untuk mengevaluasi gerakan.	☐	☐
Saya bisa menyesuaikan gerakan saat irama atau situasi di lapangan berubah.	☐	☐
Saya merasa percaya diri dalam mengevaluasi dan memperbaiki keterampilan gerak saya.	☐	☐



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN: 978-634-00-3301-4 (jil.3 PDF)

Bab 2

Strategi Gerak Adaptif dalam Aktivitas Jasmani



Bagaimana menjalankan strategi gerak yang kamu pilih lebih efektif
untuk membantumu meraih keberhasilan dalam aktivitas jasmani?

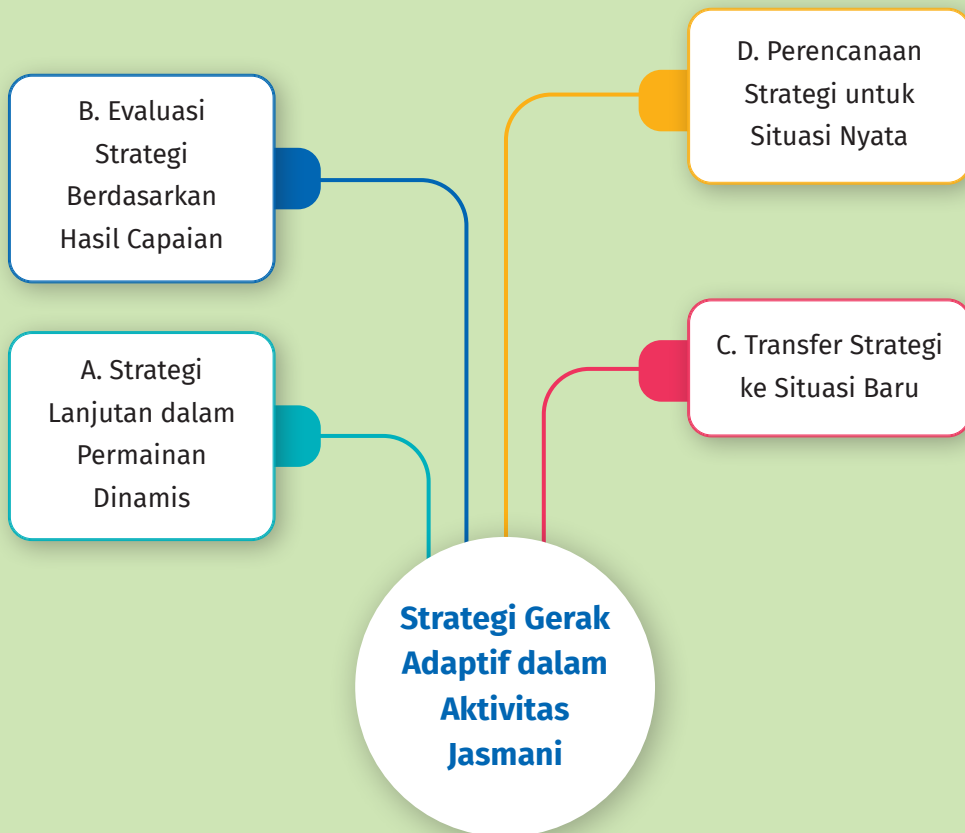
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini, kamu diharapkan mampu menilai dan memilih strategi gerak yang paling tepat dan efektif saat beraktivitas jasmani atau berolahraga. Selain itu, kamu juga mampu meninjau kembali strategi yang sudah pernah kamu gunakan, lalu mencoba menggunakannya di situasi yang baru atau berbeda.

Kata Kunci

- ▶ strategi gerak
- ▶ evaluasi
- ▶ adaptif
- ▶ situasi gerak menantang
- ▶ transfer strategi

Peta Konsep





Siap-Siap Belajar

Di kelas X dan XI, kamu telah mengenal dan mempraktikkan berbagai strategi dan keterampilan gerak, mulai dari memahami taktik dasar dalam permainan hingga menerapkan strategi lanjutan dalam berbagai situasi jasmani yang menantang. Sekarang, di kelas XII ini, kamu akan belajar mengevaluasi dan mengembangkan strategi gerak yang telah kamu miliki agar dapat digunakan secara adaptif dalam berbagai kondisi aktivitas jasmani, baik dalam permainan, olahraga perlombaan, maupun kegiatan harian.

Pernahkah kamu berada dalam situasi saat berlari di lintasan dan menyadari bahwa energimu cepat habis karena terlalu cepat di awal? Pernahkah saat berenang kamu merasa harus menyesuaikan ritme napas karena air kolam terlalu dingin atau arusnya berbeda? Begitu juga saat melakukan kombinasi gerakan dalam senam lantai, pernahkah kamu merasa perlu mengganti urutan agar gerakanmu lebih mengalir? Dalam situasi-situasi ini, kamu sedang menggunakan strategi gerak secara tidak sadar. Kini, kamu akan diajak untuk menyadari, mengevaluasi, dan memperbaikinya secara sengaja.

Pada bab ini, kamu akan belajar bagaimana strategi yang kamu pilih dapat memengaruhi hasil akhir gerakanmu. Kamu akan berlatih membuat keputusan yang lebih tepat, menyesuaikan strategi dengan situasi baru, dan merancang cara bergerak yang efektif untuk tubuhmu sendiri. Latihan ini berguna bukan hanya untuk kompetisi, melainkan juga sebagai bekal untuk hidup aktif, sehat, dan cerdas dalam bergerak sepanjang hayat.



Gambar 2.1 Strategi Gerak saat Melakukan Gerakan Lari



Perhatikan gambar di atas! Apa yang kamu lihat dari ekspresi dan gerakan peserta didik dalam gambar? Menurutmu, strategi apa yang sedang ia gunakan saat berlari? Apakah kamu pernah berada dalam situasi serupa? Tulis pendapatmu di buku catatan dan siapkan dirimu untuk memahami lebih dalam bagaimana strategi gerak bisa membuat aktivitas jasmani jadi lebih efektif dan menyenangkan.



Penilaian Awal

Sebelum kamu memulai pembelajaran pada bab ini, coba lihat terlebih dahulu bagaimana kamu mengambil keputusan saat bergerak dalam aktivitas jasmani. Apakah kamu terbiasa merencanakan cara terbaik untuk bergerak? Apakah kamu menyesuaikan strategi ketika situasinya berubah tiba-tiba? Melalui kegiatan awal ini, kamu akan diajak untuk mengalami langsung tantangan dalam memilih dan menyesuaikan strategi gerak, lalu merefleksikan keputusan yang kamu buat itu.

Dari sinilah kamu akan mulai membangun pemahaman lebih dalam tentang bagaimana strategi gerak bisa membuatmu lebih efektif, cerdas, dan percaya diri dalam bergerak, baik di lapangan, kolam renang, arena senam, maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Petunjuk Pelaksanaan Asesmen Awal

Tujuan: Mengambil keputusan strategi dalam situasi gerak

A. Aktivitas Praktik

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 4–6 orang.
2. Lakukan permainan mini yang dipilih oleh peserta didik sesuai dengan sarana prasarana yang dimiliki sekolah, seperti:
 - a. futsal (3 lawan 3);
 - b. lari estafet sederhana;
 - c. senam lantai dalam kelompok;
 - d. atau jenis olahraga lainnya yang dipelajari di sekolahmu.
3. Saat bermain atau bergerak, berikan tantangan: kamu/kelompokmu harus mengubah strategi di tengah aktivitas. Misalnya:



- a. mengganti jalur lari supaya lebih cepat;
- b. mengubah cara memberikan operan saat bermain; atau
- c. mengatur ulang urutan gerakan saat senam.

B. Refleksi Tertulis

Setelah melakukan aktivitas di atas, jawablah pertanyaan refleksi berikut ini!

1. Dalam permainan/aktivitas tersebut, strategi apa yang kamu gunakan?
2. Apakah strategi tersebut berhasil? Mengapa?
3. Apa yang kamu pelajari dari situasi tersebut tentang cara mengambil keputusan saat bergerak?
4. Jika kamu bisa mengulang lagi, apa yang akan kamu ubah dari strategimu?

Kegiatan ini sebagai langkah awal untuk mengenali cara kamu/kelompokmu berpikir serta bertindak saat bergerak. Dengan asesmen awal ini, kamu dapat mengetahui mulai dari mana untuk meningkatkan dan mengevaluasi keterampilan taktis yang kamu miliki.

Setelah melakukan refleksi dan asesmen awal, kamu akan mempelajari lebih dalam tentang strategi gerak adaptif. Pada pembelajaran ini, kamu akan menemukan bagaimana strategi gerak tidak hanya digunakan saat bermain di lapangan, tetapi juga ketika kamu menghadapi tantangan dalam berbagai aktivitas jasmani lainnya. Kamu akan belajar mengamati, memilih, mengevaluasi, dan menyesuaikan strategi gerak yang kamu gunakan agar setiap gerakan menjadi lebih efektif, efisien, dan sesuai dengan situasi.

A. Strategi Lanjutan dalam Permainan Dinamis

Bagaimana kamu menemukan cara yang paling tepat dalam situasi permainan yang berubah-ubah agar bisa bermain efektif dan mencapai keberhasilan bersama timmu?

Dalam permainan yang cepat dan terus berubah (seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli) atau dalam aktivitas sehari-hari (seperti melewati rute tercepat atau menghadapi rintangan di jalan), kamu tidak cukup hanya tahu teknik dasar dan strategi sederhana. Kamu juga perlu bisa beradaptasi dan



berpikir cepat dalam situasi permainan yang terus berubah. Inilah yang disebut strategi lanjutan.

Strategi lanjutan ini dapat kamu jadikan sebagai “jurus tambahan” yang dapat digunakan saat situasi di lapangan mulai kompleks. Misalnya:

1. Kamu berpindah posisi supaya temanmu bisa bebas dari penjagaan.
2. Kamu memilih umpan ke sisi lapangan yang sepi agar bisa menyerang dari arah lain.
3. Kamu sengaja memperlambat tempo permainan karena timmu sudah unggul.



Gambar 2.2 Strategi Lanjutan dalam Permainan yang Berubah-ubah

Semua keputusan itu kamu ambil berdasarkan apa yang kamu lihat dan rasakan saat permainan berlangsung. Ini bukan hanya tentang teknik, melainkan juga membaca situasi, bekerja sama, dan membuat pilihan terbaik dalam waktu singkat.

Pada subbab ini, kamu akan belajar bagaimana strategi lanjutan bisa membuat permainanmu makin cerdas, bukan cuma kuat atau cepat untuk mencapai keberhasilan. Kamu juga akan lebih sadar bahwa setiap gerakan



di lapangan punya tujuan, dan kamu memiliki kendali untuk memilih strategi terbaik.

Tahukah Kamu?

Toni Kroos (Pemain Sepak Bola)

Toni Kroos, gelandang tim Real Madrid dan timnas Jerman, dikenal bukan hanya karena tekniknya yang luar biasa, melainkan juga kecerdasannya dalam membaca permainan. Ia dijuluki sebagai "otak lapangan" karena mampu mengontrol tempo permainan, membuat keputusan cepat, dan tetap tenang saat ditekan lawan sebagai strategi adaptif yang ia lakukan. Menurut *Total Football Analysis*, Kroos berperan sebagai *deep-lying playmaker*, mengatur tempo dari posisi yang lebih dalam saat tim ditekan. Dalam situasi dinamis, seperti ruang sempit atau tekanan tinggi, Kroos tetap bisa mengarahkan permainan dengan akurasi *passing* yang hampir sempurna. Keterampilan ini berasal dari kemampuannya mengevaluasi situasi permainan secara cepat dan efisien, sebuah bentuk kecerdasan kinestetik yang juga bisa dikembangkan melalui latihan refleksi dan evaluasi gerak yang terus menerus.



Gambar 2.3 Toni Kroos

Sumber: Wikimedia (2024)

"Toni Kroos is the brain of our team. His intelligence on the pitch is exceptional." - Carlo Ancelotti: 2023

Sumber: Marca (2024)

Perhatikan beberapa hal kunci dalam menghadapi situasi yang dinamis dengan menerapkan strategi lanjutan untuk mencapai keberhasilan individu atau tim.



Strategi bukan hanya cara bermain, melainkan berpikir dan memilih tindakan terbaik dalam situasi permainan.



Gambar 2.4 Kunci Menerapkan Strategi Lanjutan dalam Permainan yang Dinamis

Sumber: Mitchell & Griffin (2021)

Berdasarkan infografik di atas, coba diskusikan bersama teman kelompokmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Pernahkah kamu merasa terlambat mengoper atau salah posisi saat bermain? Apa yang bisa kamu lakukan agar ke depan lebih baik?
 - ▶ Strategi bukan hanya tentang bisa menggiring atau menendang bola, melainkan juga memilih kapan dan bagaimana melakukannya.
2. Apa contoh situasi dalam permainan yang memaksamu mengubah cara bermain?
 - ▶ Dalam permainan, rencana bisa berubah. Kamu harus cepat membaca situasi.
3. Menurutmu, bagaimana cara tim bisa saling memberi isyarat atau petunjuk strategi saat bermain?
 - ▶ Komunikasi dan kerja sama bisa menentukan keberhasilan strategi tim.
4. Apakah kamu pernah belajar dari kesalahan strategi dalam permainan sebelumnya? Apa yang akan kamu ubah saat bermain lagi?
 - ▶ Strategi bisa dipelajari dan diperbaiki secara terus-menerus.

Agar kamu lebih dapat menguasai strategi lanjutan dalam situasi permainan yang dinamis, lakukan aktivitas praktik berikut!



Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Tujuan: Menerapkan strategi lanjutan berdasarkan perubahan situasi yang dinamis dalam aktivitas atau permainan.

Pilihlah aktivitas berikut ini yang paling mungkin dilakukan di sekolahmu! Kamu juga bisa menggunakan aktivitas lain di luar contoh.

Strategi Lanjutan dalam Situasi Permainan Bola Tangan

Tujuan: Kamu akan berlatih bagaimana mengubah strategi saat situasi permainan bola tangan berubah secara tiba-tiba.

Cara Melakukan:

- Bentuklah dua tim, masing-masing beranggotakan 4–6 orang!
- Gunakan lapangan kecil yang disesuaikan dengan jumlah pemain!
- Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum bermain!
- Babak 1** – Main seperti Biasa (5 menit)

Mulailah permainan bola tangan dengan aturan normal. Kamu bebas menggunakan strategi yang selama ini kamu kuasai, seperti:

- serangan cepat lewat sayap;
- menumpuk pemain di tengah untuk menciptakan celah; atau
- operan pendek dan cepat untuk mendekati gawang.

- Babak 2** – Tantangan Strategi (5 menit)

Setelah babak pertama, guru akan memberikan situasi baru. Misalnya:

- Tantangan A: Satu pemain dari timmu hanya boleh bertahan dan tidak boleh ikut menyerang.
- Tantangan B: Tim lawan akan melakukan *pressing* ketat, tugas kamu dan tim adalah menjaga ketat semua pemain lawan.
- Tantangan C: Gawang tim lawan dijaga lebih rapat, kamu harus mencetak gol dari luar garis area.



- f. Tugas kamu dan tim: ubah strategi permainan!

Contoh perubahan yang bisa kamu lakukan:

- 1) Mengatur ulang posisi: satu pemain mundur, dua maju.
 - 2) Fokus pada serangan sayap.
 - 3) Mengatur ritme permainan jadi lebih cepat atau lebih sabar.
- g. Rayakan keberhasilanmu bersama tim! Keberhasilan bukan hanya tentang menang atau kalah, melainkan apa yang kamu rencanakan dan sesuaikan dapat meningkatkan kualitas permainanmu dan tim. Semua perubahan yang kamu buat merupakan bagian dari proses belajar menjadi pemain yang berpikir taktis.



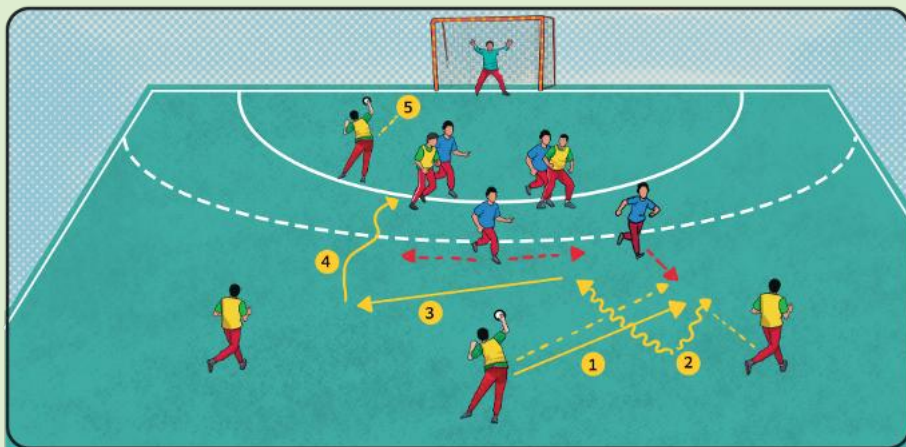
Gambar 2.5 Strategi Lanjutan dalam Permainan Bola Tangan

- h. Refleksi cepat (setelah bermain)

Diskusikan bersama timmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut. Tulis hasilnya di buku catatanmu atau gunakan jurnal digital.

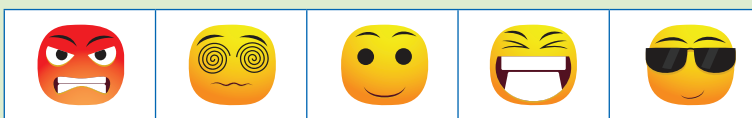
- 1) Strategi awal apa yang kalian gunakan?
 - 2) Apa tantangan yang diberikan? Bagaimana kalian merespons?
 - 3) Strategi baru apa yang kalian gunakan? Mengapa memilih itu?
 - 4) Apa yang berhasil dan tidak berhasil?
 - 5) Apa pelajaran yang kalian dapat dari perubahan strategi ini?
- i. Lakukan latihan lanjutan sesuai dengan perubahan situasi permainan!

- j. Latihan dapat kamu lakukan dalam kelompok, misalnya:
- 1) mengatur latihan tim dalam penempatan posisi dan pergerakan tanpa bola;
 - 2) menambah variasi serangan; atau
 - 3) mengatur tempo.



Gambar 2.6 Contoh Latihan Lanjutan Variasi Serangan dalam Bola Tangan

- k. Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah aktivitas permainan!
- l. Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Strategi Lanjutan dalam Situasi Aktivitas Tenis Meja

Tujuan: Kamu akan belajar bagaimana menerapkan strategi lanjutan dalam permainan tenis meja ganda, termasuk cara mengatur posisi, mengatur ritme permainan, dan menyesuaikan taktik saat situasi berubah.

Cara Melakukan:

- a. Bentuklah tim berpasangan (2 lawan 2). Siapkan meja, net, dan bet tenis meja!



- b. Lakukan pemanasan sebelum memulai permainan!
- c. **Set 1 – Main seperti Biasa**
Mainkan pertandingan tenis meja ganda seperti biasa. Gunakan strategi yang sudah kamu ketahui, seperti:
 - 1) menyerang dengan pukulan cepat;
 - 2) bertahan dengan pukulan *chop* atau *push*; dan
 - 3) mengatur urutan giliran memukul agar tidak saling tabrakan.
- d. **Set 2 – Ubah Strategi**
Setelah babak pertama, guru akan memberikan situasi baru. Misalnya:
 - 1) Tantangan A: Pemain A harus bermain bertahan saja, sedangkan pemain B menyerang.
 - 2) Tantangan B: Kamu harus mengubah posisi rotasi lawan yang dihadapi dan posisi siapa yang fokus menyerang dan bertahan.
 - 3) Tantangan C: Lawan mulai bermain cepat dan menyerang terus-menerus.
- e. Tugasmu dan pasanganmu: ubah strategi bermainmu! Contoh:
 - 1) Ganti pola serangan menjadi lebih sabar.
 - 2) Fokus pada mengarahkan bola ke sisi lemah lawan.
 - 3) Gunakan lebih banyak servis pendek atau *spin* lambat untuk memperlambat ritme lawan.

Contoh di atas dapat kamu ganti dan sesuaikan dengan situasi permainan.
- f. Rayakan keberhasilanmu bersama pasangan. Keberhasilan bukan hanya tentang menang atau kalah, melainkan apa yang kamu rencanakan dan sesuaikan dapat meningkatkan kualitas permainanmu dan tim. Semua perubahan yang kamu buat merupakan bagian dari proses belajar menjadi pemain yang berpikir taktis.
- g. Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah aktivitas permainan!





Gambar 2.7 Strategi Lanjutan dalam Situasi Permainan Tenis Meja

- h. Refleksi cepat (setelah bermain)

Diskusikan bersama pasanganmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut. Tulis hasilnya di buku catatan kalian!

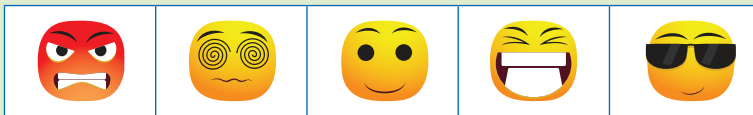
 - 1) Strategi awal apa yang kalian gunakan?
 - 2) Tantangan apa yang muncul di set kedua?
 - 3) Strategi apa yang kalian ubah? Kenapa memilih itu?
 - 4) Apa hasilnya? Lebih efektif atau masih perlu diperbaiki?
 - 5) Apa yang kalian pelajari tentang kerja sama dan berpikir strategis?
- i. Lakukan latihan lanjutan sesuai dengan perubahan situasi permainan!
- j. Latihan dapat kamu lakukan dengan cara:
 - 1) mengatur strategi bertahan dari serangan cepat;
 - 2) menambah variasi serangan; atau
 - 3) mengatur tempo.





Gambar 2.8 Contoh Latihan Strategi Bertahan dari Serangan dalam Tenis Meja

- k. Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah aktivitas permainan!
- l. Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Strategi Lanjutan dalam Situasi Aktivitas Pencak Silat

Tujuan: Kamu akan belajar menerapkan dan menyesuaikan strategi dalam pertandingan pencak silat, termasuk bagaimana membaca gerakan lawan, mengatur jarak, memilih jenis serangan atau pertahanan, serta mengambil keputusan cepat saat situasi berubah.

Cara Melakukan:

- a. Kamu akan berpasangan dengan temanmu untuk melakukan simulasi pertandingan pencak silat.
- b. Gunakan pelindung sesuai instruksi guru dan lakukan aktivitas ini dalam bentuk latihan tanding (bukan pertandingan sungguhan)!

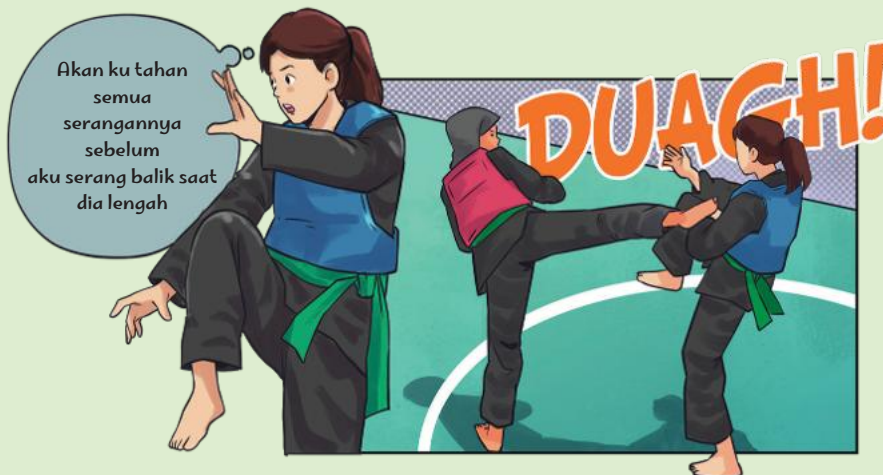
- c. Lakukan pemanasan sebelum memulai permainan!
- d. **Babak 1** – Strategi Awal (3 menit)
Mulailah bertanding dengan strategi yang biasa kamu gunakan, misalnya:
 - 1) menyerang lebih dahulu dengan pukulan atau tendangan;
 - 2) bertahan sambil mencari celah untuk menyerang balik; atau
 - 3) bergerak mengelilingi lawan untuk mengatur jarak.
- e. **Babak 2** – Ubah Strategi (3 menit)
Setelah babak pertama, guru akan memberikan skenario perubahan. Contohnya:
 - 1) Tantangan A: Lawan mulai agresif dan terus menyerang tanpa jeda.
 - 2) Tantangan B: Kamu hanya boleh menggunakan teknik bawah (tangkisan dan tendangan).
 - 3) Tantangan C: Kamu harus menghemat energi karena durasi pertandingan panjang.
- f. Tugasmu: ubah strategi yang kamu gunakan! Misalnya:
 - 1) Gunakan gerak tipuan dan elakan untuk menghindari serangan.
 - 2) Ubah dari serangan langsung ke serangan balik (*counter attack*).
 - 3) Bermain lebih defensif sambil mengatur napas dan tenaga.



Gambar 2.9 Strategi Lanjutan dalam Simulasi Pertandingan Pencak Silat



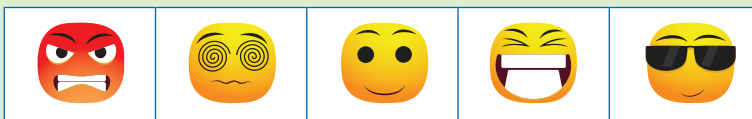
- g. Rayakan keberhasilanmu! Keberhasilan bukan hanya tentang menang atau kalah, melainkan apa yang kamu rencanakan dan sesuaikan dapat meningkatkan kualitas permainanmu. Semua perubahan yang kamu buat merupakan bagian dari proses belajar menjadi pemain yang berpikir taktis.
- h. Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah aktivitas permainan!
- i. Refleksi cepat (setelah bermain)
Tulis jawabanmu di buku catatan atau jurnal digital!
 - 1) Strategi awal apa yang kamu gunakan? Apa hasilnya?
 - 2) Bagaimana kamu merespons perubahan situasi di babak kedua?
 - 3) Strategi baru apa yang kamu pilih dan mengapa memilih itu?
 - 4) Menurutmu, apakah strategi tersebut efektif?
 - 5) Apa pelajaran terpenting yang kamu dapat dari latihan ini?
- j. Lakukan latihan lanjutan sesuai dengan perubahan situasi permainan!
- k. Latihan dapat kamu lakukan dalam kelompok, misalnya:
 - 1) mengatur pola pertahanan;
 - 2) menambah variasi serangan; atau
 - 3) mengatur tempo.



Gambar 2.10 Contoh Latihan Strategi Lanjutan Mengatur Pola Pertahanan

- l. Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah aktivitas permainan!

- m. Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Kunci dalam tahapan ini:

Rencanakan - Laksanakan - Sesuaikan dengan situasi permainan.

Melalui aktivitas praktik yang kamu lakukan hari ini, kamu telah belajar bahwa strategi dalam permainan bukan hanya tentang rencana awal, melainkan juga kemampuan untuk membaca situasi dan beradaptasi secara cepat. Situasi permainan bisa berubah kapan saja dan strategi yang efektif adalah strategi yang bisa berkembang dan adaptif mengikuti perubahan itu. Kamu juga telah mengalami langsung bagaimana melakukan kerja sama, komunikasi, dan pengambilan keputusan yang tepat bisa membuat permainan tim jadi lebih cerdas dan efisien. Dengan terus berlatih dan merefleksikan apa yang terjadi di lapangan, kamu akan makin mahir membuat dan mengevaluasi strategi untuk bermain dengan cerdas dan percaya diri dalam berbagai situasi permainan dinamis dan meraih kemenangan. Hal itu akan membuat kamu makin menikmati aktivitas jasmani/olahraga dan mendapatkan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Evaluasi Strategi Berdasarkan Hasil Capaian

Bagaimana cara kamu mengevaluasi apakah strategi dan keputusanmu selama permainan membantu timmu atau perlu diperbaiki?

Pada subbab sebelumnya, kamu telah belajar dan mencoba menerapkan berbagai strategi lanjutan dalam berbagai situasi permainan yang dinamis. Pada tahap ini, kamu akan diajak melihat kembali apa yang sudah kamu lakukan dan mengevaluasinya. Strategi yang baik tidak hanya tentang



bagaimana kamu berpikir dan bertindak saat permainan berlangsung, tetapi juga bagaimana kamu menganalisis hasilnya setelah permainan. Di sinilah kamu mulai membangun pemahaman lebih dalam. Kamu tidak hanya tahu apa yang telah kamu lakukan, tetapi juga mengapa itu berhasil atau tidak berhasil dan bagaimana memperbaikinya ke depan. Dengan mengevaluasi strategi berdasarkan hasil capaian, kamu akan menjadi pemain yang tidak hanya aktif bergerak, tetapi juga aktif berpikir dan terus berkembang. Hal itu akan memberikan manfaat yang dapat kamu rasakan saat bermain atau dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2.11 Mengevaluasi Strategi yang Digunakan

Coba kamu ingat kembali satu pertandingan/permainan yang pernah kamu mainkan, misalnya bola basket, futsal, atau senam berkelompok. Saat selesai bermain, kamu mungkin pernah merasa, “Tadi seharusnya saya mengoper ke kiri, bukan ke kanan,” atau “Kalau tadi saya lebih sabar sedikit, mungkin hasilnya berbeda.” Bisa juga sebaliknya, kamu mungkin merasa puas karena strategi yang kamu dan timmu buat berjalan lancar dan berhasil. Sekarang pikirkan hal ini!



1. Bagaimana kamu tahu strategi yang kamu pilih itu berhasil atau tidak?
2. Apakah kamu melihat dari skor akhir, kerja sama tim, atau ketika lawan kewalahan?

Ketika kamu mulai bertanya seperti itu, sebenarnya kamu sedang melakukan sesuatu yang penting. Kamu sedang melihat kembali keputusanmu dan dampaknya, bukan untuk menyesali, melainkan untuk belajar. Makin sering kamu melakukannya, makin kamu tahu strategi seperti apa yang cocok untuk situasi tertentu dan apa yang perlu kamu ubah di lain waktu. Kenapa kamu perlu melihat kembali strategi yang kamu gunakan setelah bermain?

Poin Kunci: Evaluasi Strategi

Evaluasi dilakukan setelah bermain.

Fokusnya bukan hanya hasil, melainkan alasan di balik hasil itu.

Dilakukan secara individu maupun tim.

Membantu memperbaiki strategi ke depan.



Untuk lebih mendalami bagaimana mengevaluasi strategi yang kamu gunakan berdasarkan hasil capaian agar makin baik dan efektif, lakukan aktivitas praktik berikut!



Aktivitas 2 Belajar Mendalam

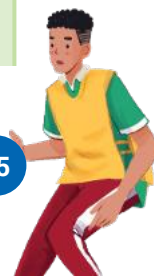
Tujuan: Merancang dan memperbaiki strategi berdasarkan hasil capaian.

Catatan: Aktivitas praktik ini menggunakan contoh permainan bola voli, bola basket, dan softball. Kamu dapat mengganti/menyesuaikannya dengan permainan yang dipelajari di sekolahmu. Prinsipnya adalah bagaimana menilai strategi apakah sudah efektif atau belum dan meningkatkan capaian.

Evaluasi Strategi dalam Aktivitas Permainan Bola Voli

Aktivitas: Evaluasi Strategi Berdasarkan Capaian dalam Permainan Bola Voli

Tujuan: Merancang strategi dan memperbaikinya dalam permainan sederhana dan menerapkannya.



Cara Melakukan:

Sesi 1: Merancang Strategi Awal

Tujuan: Merancang strategi permainan sederhana dan menerapkannya.

- Bentuk tim kecil, masing-masing beranggotakan 4–6 pemain!
- Diskusikan dan tulis strategi permainan yang akan digunakan, misalnya:
 - 1) Fokus serangan lewat *smash* dari posisi 3 (tengah).
 - 2) Gunakan bola tipikal pendek untuk mengecoh lawan.
- Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum bermain!
- Mainkan pertandingan mini dengan skor kemenangan 15!
- Catat hasil capaian: berapa poin diperoleh, berapa kesalahan terjadi, dan bagaimana komunikasi tim.



Gambar 2.12 Merancang Strategi Awal dalam Permainan Bola Voli

Sesi 2 – Evaluasi Strategi dan Uji Kembali

Tujuan: Menganalisis efektivitas strategi dan menguji ulang dengan perbaikan.

- a. Tinjau kembali strategi yang digunakan di sesi sebelumnya!
 - 1) Apa yang berjalan sesuai rencana?
 - 2) Apa yang tidak efektif?
 - 3) Apa penyebabnya?
- b. Ubah atau perbaiki strategi (misalnya ubah rotasi atau fokus ke blok pertahanan)!
- c. Mainkan pertandingan ulang (tim yang sama) dan catat hasil baru!
- d. Bandingkan hasil permainan sebelum dan sesudah evaluasi!



Gambar 2.13 Tim Meninjau Kembali Strategi yang Digunakan dan Merencanakan Perbaikan

Sesi 3 – Simulasi Situasi Baru

Tujuan: Menerapkan strategi yang telah dievaluasi dalam kondisi pertandingan nyata yang menantang dan tidak terduga.

- a. Simulasikan kondisi laga sesungguhnya!
- b. Guru akan memberikan skenario pertandingan yang umum terjadi di lapangan:
 - 1) Skor Ketat dan Waktu Mepet: Skor dimulai dari 22-22, siapa yang lebih tenang dan cerdas?
 - 2) Rotasi Tidak Ideal: Pemain *spiker* utama sedang berada di belakang, tim harus menyesuaikan serangan.



- 3) Kehilangan Momentum: Lawan mencetak lima poin berturut-turut, tim harus mengubah strategi untuk bangkit.
- 4) Lawan Kuat di Blok: Lawan selalu berhasil memblok *smash*, tim harus menemukan celah lewat tip atau variasi serangan.

c. Tugas tim:

- 1) Terapkan strategi terbaik yang sudah dievaluasi di sesi sebelumnya!
- 2) Ubah strategi secara cepat jika situasi menuntut!
- 3) Jaga komunikasi, pembagian peran, dan tetap fokus pada hasil tim!



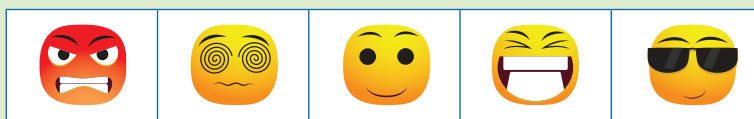
Gambar 2.14 Strategi Permainan dalam Situasi Baru dengan Tekanan Sesuai dengan Hasil Perbaikan

Refleksi Taktis (Setelah Permainan):

Setelah bermain, jawab pertanyaan-pertanyaan berikut! Tulis jawaban kalian di buku catatan.

- 1) Apa strategi awal yang kalian gunakan?
- 2) Apa yang kalian ubah saat kondisi berubah?
- 3) Apa yang paling menantang dan bagaimana kalian meresponsnya?
- 4) Apa hasilnya? Apa yang bisa ditingkatkan?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (Lingkari pada gambar)



Evaluasi Strategi dalam Aktivitas Permainan Bola Basket

Aktivitas Praktik: Evaluasi Taktik – Cerdas Bermain Basket

Tujuan: Kamu akan menerapkan strategi permainan dalam bola basket, mencatat hasil capaian tim, dan melakukan evaluasi untuk mengetahui seberapa efektif strategi yang digunakan. Kamu akan belajar berpikir dan melihat permainan dari sudut pandang taktis.

Sesi 1: Rancang Strategi Tim

Tujuan: Membiasakan kamu berpikir strategis sebelum bermain, bukan asal main.

Cara Melakukan:

- Bentuklah tim beranggotakan 4-5 orang!
- Diskusikan strategi yang akan digunakan!



Gambar 2.15 Merencanakan Strategi Awal dalam Permainan Bola Basket



- c. Fokus pada satu strategi utama, contohnya:
 - 1) serangan cepat (*fast break*);
 - 2) menjaga ketat lawan di area kunci (*man-to-man* atau *zona*); atau
 - 3) mengatur tempo permainan agar tidak terburu-buru.
- d. Tulis strategi kalian di papan mini/lembar kerja yang disediakan!
- e. Tentukan satu anggota sebagai pencatat hasil permainan saat bermain nanti!

Sesi 2: Permainan Mini Babak 1

Tujuan: Mengamati bagaimana strategi berjalan dalam permainan nyata.

Cara Melakukan:

- a. Gunakan setengah lapangan jika terbatas!
- b. Setiap tim bermain 5 menit, melawan tim lain secara bergiliran.
- c. Selama bermain, terapkan strategi yang sudah dirancang!
- d. Pencatat dari tiap tim mencatat hal-hal berikut:
 - 1) jumlah serangan sukses;
 - 2) skor yang dihasilkan;
 - 3) kesalahan (*turnover*, pelanggaran, dll.); serta
 - 4) komunikasi dan koordinasi tim.



Gambar 2.16 Menerapkan Strategi Awal ke dalam Permainan dan Mengevaluasinya

Sesi 3: Evaluasi dan Uji Ulang Strategi (5 menit diskusi + 5 menit bermain ulang)

Tujuan: Melatih kemampuan adaptasi dan berpikir kritis berdasarkan hasil nyata.

Cara Melakukan:

- a. Kumpulkan hasil catatan dari babak ke-1!
- b. Diskusikan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!
 - 1) Strategi apa yang berhasil? Kenapa?
 - 2) Apa saja yang tidak berjalan sesuai harapan?
 - 3) Apakah ada situasi tidak terduga? Bagaimana kalian merespons?
- c. Ubah atau sesuaikan strategi jika perlu (misalnya ubah target area serangan atau ganti jenis pertahanan)!
- d. Terapkan strategi hasil evaluasi ini dalam babak ke-2 (5 menit bermain ulang melawan tim lain)!



Gambar 2.17 Mengevaluasi dan Menguji Ulang Perbaikan Taktik dalam Permainan Bola Basket

Sesi 4: Refleksi Individu dan Tim (5–10 menit)

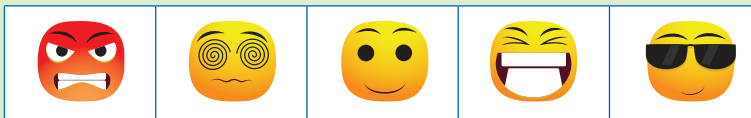
Tujuan: Memperkuat kesadaran diri dan kemampuan mengevaluasi strategi secara reflektif.

Setelah bermain ulang, jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawaban di buku catatanmu.



- 1) Apa strategi awal timmu dan apa hasilnya?
- 2) Bagian mana yang diperbaiki? Apakah perbaikannya efektif?
- 3) Apa peranmu dalam menjalankan strategi tersebut?
- 4) Bagaimana perasaanmu saat strategi berhasil/tidak berhasil?
- 5) Apa pelajaran penting yang akan kamu bawa ke pertandingan selanjutnya?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Evaluasi Strategi dalam Aktivitas Permainan Sofbol

Tujuan: Kegiatan ini akan membantumu memahami bagaimana strategi memengaruhi hasil permainan dalam sofbol. Kamu akan bermain, berdiskusi, mengevaluasi, lalu bermain lagi dengan strategi yang lebih baik!

Sesi 1: Diskusikan dan Rancang Strategi Tim (5–7 menit)

Cara Melakukan:

- a. Bentuk tim beranggotakan 8–10 orang!
- b. Duduk melingkar bersama dan diskusikan strategi tim sebelum bermain!
- c. Tentukan beberapa hal berikut!

Tim Penyerang:

- 1) Urutan pemukul: Siapa pemukul pertama dan siapa pemukul terakhir?
- 2) Strategi saat di *base*: Apakah berani curi *base* atau tunggu pukulan?

Tim Bertahan:

- 1) Posisi bertahan: Siapa jadi *pitcher*, *catcher*, dan pemain lapangan lainnya?

- 2) Taktik kondisi khusus: Misalnya, jika ada pelari di *base* 1 dan 2, apa yang dilakukan?
- d. Tugas tambahan:
- 1) Pilih satu orang sebagai pencatat hasil permainan (boleh digilir)!
 - 2) Tulis strategi yang disepakati di lembar kerja/papan strategi!



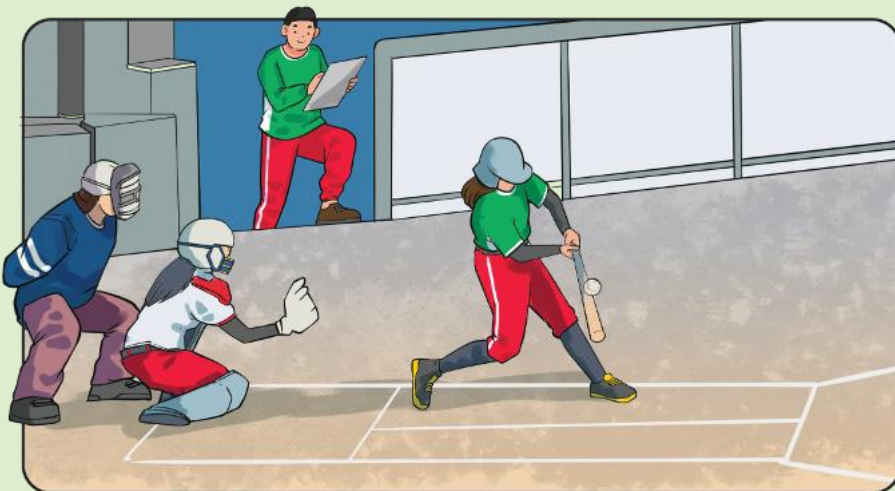
Gambar 2.18 Merencanakan Strategi Awal dalam Permainan Sofbol

Sesi 2: Permainan Sofbol Mini (Waktu: 3 *inning*)

Cara Melakukan:

- a. Gunakan versi mini permainan: 3 *inning* saja!
- b. Terapkan strategi yang telah dirancang sebelumnya bersama tim!
- c. Lakukan permainan secara sungguh-sungguh, fokus pada menjalankan strategi yang sudah direncanakan!
- d. Pemain yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
- e. Pengamat mencatat hasil selama permainan berlangsung:
 - 1) Berapa kali berhasil memukul (*hit*)?
 - 2) Berapa kali mencetak poin (*run*)?
 - 3) Berapa kali melakukan kesalahan strategi (misalnya salah komunikasi atau pilihan buruk saat lari)?
 - 4) Apa strategi yang terlihat berjalan baik?





Gambar 2.19 Merencanakan Strategi dalam Permainan Sofbol

Sesi 3: Evaluasi Strategi Tim dan Uji Kembali (±20 menit)

Cara Melakukan:

- a. Kumpulkan catatan dari pencatat hasil!
- b. Diskusikan secara terbuka dan jujur mengenai hal-hal berikut:
 - 1) Strategi apa yang membantu tim meraih poin?
 - 2) Bagian mana dari strategi yang tidak efektif? Mengapa?
 - 3) Apakah komunikasi dan pembagian peran sudah tepat?
 - 4) Apakah kalian bisa beradaptasi saat kondisi permainan berubah?
- c. Tulis hasil evaluasi di bagian catatan strategi!
- d. Perbaiki strategi berdasarkan hasil diskusi, meliputi:
 - 1) Apakah perlu mengubah urutan pemukul?
 - 2) Apakah tim perlu lebih agresif dalam mencuri *base*?
 - 3) Apakah *pitcher* perlu mengubah teknik lemparannya?
 - 4) dan strategi lainnya berdasarkan catatan dan yang dirasakan saat bermain.
- e. Selanjutnya, mainkan kembali permainan mini dengan strategi yang sudah disesuaikan!
- f. Amati perbedaannya, apakah lebih efektif atau tidak?



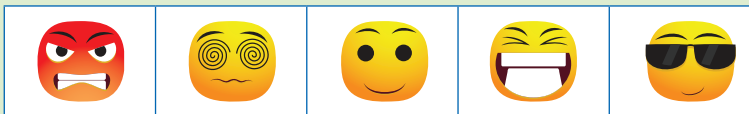
Gambar 2.20 Evaluasi dan Pengujian Kembali Perbaikan Strategi dalam Permainan Sofbol

Sesi 4: Refleksi Individu (opsional/PR ringan)

Jawab pertanyaan berikut dan tulis di buku catatanmu!

- Apa yang kamu pelajari dari proses menyusun, menjalankan, dan mengevaluasi strategi?
- Apa hal yang paling membuat timmu berkembang?
- Bagaimana kamu akan menerapkan pelajaran ini di aktivitas jasmani lainnya?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Tip Sukses!

- ▶ Dengarkan ide teman dan beri ruang diskusi sehat!
- ▶ Jangan takut gagal! Strategi yang gagal justru menjadi pelajaran terbaik.
- ▶ Evaluasi bukan untuk menyalahkan, melainkan untuk menjadi lebih baik bersama.



Kunci untuk menjadi pemain yang hebat bukan hanya pada seberapa cepat kamu berlari atau seberapa jauh kamu melempar, melainkan pada kemampuanmu untuk belajar dari setiap permainan. Ketika kamu mau melihat kembali apa yang kamu lakukan, apa yang berhasil, dan apa yang bisa diperbaiki, saat itulah kamu benar-benar berkembang bukan hanya sebagai atlet, melainkan juga sebagai pribadi yang reflektif dan tangguh. Ingat, strategi yang baik selalu dimulai dari keberanian untuk mengevaluasi dan memperbaiki secara terus-menerus.

C. Transfer Strategi ke Permainan atau Konteks Aktivitas Baru

Bagaimana cara kamu menyesuaikan strategi yang sudah dikuasai agar tetap efektif saat kamu menghadapi jenis permainan atau aktivitas baru yang berbeda dari yang biasa kamu mainkan?

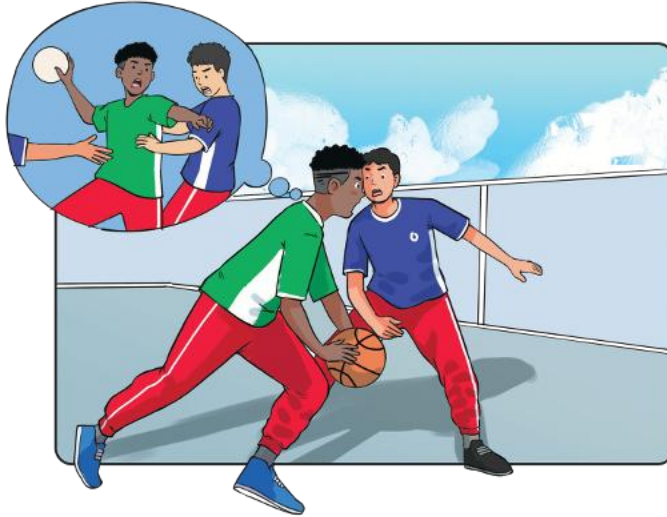
Di kelas XI, kamu sudah belajar bagaimana mentransfer taktik dari satu jenis permainan ke permainan lain. Sekarang, di kelas XII ini, kamu akan belajar tidak hanya mentransfer keterampilan taktis antarpermainan, tetapi juga memindahkan strategi yang sudah kamu kuasai ke dalam konteks aktivitas jasmani/olahraga baru, bahkan di luar permainan yang sedang kamu pelajari di sekolah.

Tujuannya adalah agar kamu makin mahir membaca situasi gerak dan bisa beradaptasi di berbagai aktivitas jasmani yang akan kamu temui dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kemampuan ini, kamu tidak hanya jadi pemain yang cerdas di lapangan, tetapi juga pribadi aktif yang siap menghadapi tantangan gerak di mana saja, sepanjang hayat.

Pernakah kamu merasa mudah memahami permainan baru karena sebelumnya kamu pernah memainkan permainan serupa? Misalnya, kamu pernah bermain bola tangan, lalu suatu hari diajak bermain bola basket. Ternyata, kamu tidak canggung karena sudah terbiasa “membuka ruang” atau memberi umpan cepat dalam bola tangan, dan itu juga sangat berguna di bola basket! Itulah yang disebut transfer strategi.



Transfer strategi berarti memindahkan pengetahuan, cara berpikir, dan taktik dari satu permainan ke permainan lain meskipun memiliki aturan berbeda. Ketika kamu menguasai hal ini, kamu termasuk pemain yang cerdas karena bisa menggunakan pengalaman sebelumnya untuk lebih cepat beradaptasi dalam situasi baru.



Gambar 2.21 Menerapkan Penguasaan Strategi dalam Bola Tangan ke Permainan Bola Basket

Mengapa Transfer Strategi Itu Penting?

1. **Membantu Adaptasi Cepat:** Saat kamu menghadapi permainan atau aktivitas baru, kamu tidak mulai dari nol.
2. **Memperkuat Pemahaman Taktis:** Makin sering kamu memindahkan strategi ke konteks baru, makin dalam pemahamanmu terhadap prinsip permainan.
3. **Membuatmu Siap Sepanjang Hayat:** Kamu tidak hanya jago dalam satu permainan di sekolah, tetapi juga siap untuk tetap aktif dan cerdas bergerak dalam berbagai aktivitas setelah lulus nanti.



Kamu dapat menggunakan beberapa prinsip berikut saat mentransfer strategi di berbagai permainan atau aktivitas jasmani.

1. Membuka atau Menutup Ruang: Digunakan dalam permainan invasi (basket, futsal), net (voli, bulu tangkis), hingga kerja sama tim dalam latihan kebugaran.
2. Mengambil Keputusan Cepat: Penting dalam permainan cepat maupun dalam senam berpasangan, bela diri, dan lainnya.
3. Bertahan Efektif: Tidak hanya dalam permainan yang menggunakan bola, tetapi juga dalam bela diri atau permainan lain yang membutuhkan pengamatan serangan lawan.
4. Komunikasi dan Kerja Sama Tim: Selalu penting dalam situasi berkelompok, apa pun jenis aktivitasnya.

Setelah memahami bahwa strategi bukan hanya milik satu permainan, sekarang saatnya kamu membuktikan sendiri. Bisakah kamu menggunakan strategi yang sudah kamu kuasai di permainan lain? Pengalamanmu bermain selama ini tentu sudah membentuk cara berpikir taktis, seperti kapan harus menyerang, bagaimana bekerja sama, atau cara membuka ruang.

Dalam kegiatan ini, kamu akan diberi tantangan untuk memindahkan strategi yang kamu kenal dari satu permainan ke permainan lain yang berbeda. Kamu akan berlatih membaca situasi baru, menyesuaikan keputusan, dan mengevaluasi hasilnya. Ini bukan hanya tentang menang atau kalah, melainkan melatih kecerdasan gerak dan kemampuan adaptasi, dua hal penting agar kamu bisa tetap aktif dan percaya diri dalam berbagai aktivitas sepanjang hidupmu. Selanjutnya, buktikan sendiri bagaimana mentransfer strategi gerak melalui aktivitas praktik berikut ini.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Tujuan: Membantu kamu menguji seberapa baik kamu bisa menerapkan strategi yang pernah kamu pelajari dari satu permainan ke permainan lain yang berbeda.

Sesi 1: Transfer Strategi Permainan Bola Basket ke Futsal

Tujuan: Pergerakan tanpa bola untuk membuka ruang dan menciptakan peluang umpan.



Cara Melakukan:

- a. Lakukan pemanasan secara statis dan dinamis atau melalui permainan sebelum aktivitas utama dimulai!
- b. **Atur strategi**
 - 1) Ingatkan kembali bagaimana kamu menggunakan strategi “membuka ruang” saat bermain bola basket!
 - 2) Diskusikan dengan kelompokmu: bagaimana kamu bisa bergerak tanpa bola untuk menciptakan ruang di permainan futsal?
 - 3) Identifikasi perbedaan gerak: penggunaan kaki vs. tangan, area permainan yang berbeda, posisi lawan lebih padat.
- c. **Bermain futsal (15 menit)**
 - 1) Tim terdiri atas 5 lawan 5 atau 4 lawan 4 di lapangan kecil.
 - 2) Fokuskan permainan pada:
 - ▶ pergerakan tanpa bola;
 - ▶ menawarkan diri sebagai opsi umpan; serta
 - ▶ mengatur posisi dan lebar serangan.
 - 3) Pilih teman yang tidak bermain untuk menjadi pengamat (*observer*), mencatat: siapa sering membuka ruang dan bagaimana kerja sama antarpemain.



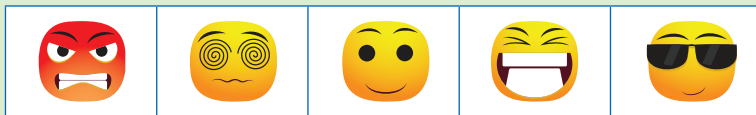
Gambar 2.22 Transfer Strategi Membuka Ruang dalam Permainan Bola Basket ke Futsal



d. **Refleksikan strategimu:**

- 1) Apakah strategi membuka ruang tetap berguna di futsal?
- 2) Apa yang berubah dalam cara kamu melakukannya?
- 3) Apa tantangan saat menerapkan strategi dari bola basket ke futsal?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Catatan: Kamu dapat mengganti strategi membuka ruang yang telah kamu kuasai dengan strategi lain yang akan kamu coba dalam permainan lain, misalnya strategi serangan balik atau strategi pertahanan.

Sesi 2 : Transfer Strategi dari Bola Voli ke Bulu Tangkis

Tujuan: Berkomunikasi untuk mengatur posisi, membagi area permainan, dan mendukung kerja sama tim.

Cara Melakukan:

a. **Sebelum permainan**

- 1) Lakukan pemanasan ringan: *jumping jack*, *arm swing*, lompatan ringan, atau lainnya!
- 2) Lakukan latihan servis dan *net play* berpasangan!
- 3) Guru menjelaskan aturan main bulu tangkis ganda (dengan sistem rotasi giliran main).

b. **Refleksikan strategi dalam bola voli**

- 1) Diskusikan dalam kelompok:
 - a) Apa bentuk komunikasi yang sering digunakan saat bermain bola voli?
 - b) Bagaimana kamu mengatur posisi dan siapa yang mengambil bola?
- 2) Tuliskan hasil diskusi: strategi komunikasi (misalnya *calling* bola, zona tanggung jawab) dan pembagian wilayah main.



c. Bermain bulu tangkis ganda

- 1) Setiap tim bermain bulu tangkis secara bergiliran (2 lawan 2).
- 2) Fokus saat bermain: komunikasi dan pembagian posisi.
 - ▶ Panggil bola (“saya!” atau “ambil!”)
 - ▶ Komunikasi posisi (“saya depan, kamu belakang!”)
 - ▶ Menjaga rotasi pemain agar tidak tabrakan atau kehilangan bola.

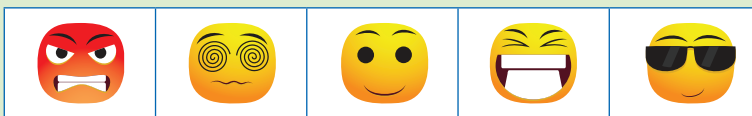


Gambar 2.23 Transfer Strategi yang Dikuasai dalam Bola Voli ke Bulu Tangkis

d. Refleksikan transfer strategimu

- 1) Apakah kerja sama timmu berjalan lebih baik?
- 2) Bagaimana cara berkomunikasi memengaruhi hasil permainan?
- 3) Strategi komunikasi apa dari bola voli yang paling membantu?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Catatan:

1. Komunikasi adalah kunci kerja sama dalam permainan apa pun, tidak hanya soal bicara, tetapi juga isyarat, posisi, dan kejelasan tanggung jawab.



2. Strategi tidak hanya berpindah permainan, tetapi juga perlu disesuaikan. Apa yang berhasil di voli belum tentu langsung cocok di bulu tangkis, tetapi bisa dikembangkan.
3. Transfer strategi memperkuat *game sense* dan kecerdasan sosial, belajar berpikir kritis terhadap situasi, beradaptasi, dan menghargai peran anggota tim.

Transfer Strategi dalam Permainan Futsal ke Gobak Sodor

Tujuan: Membaca pergerakan lawan dan mencari celah untuk melewati.

Cara Melakukan:

- a. Pemanasan dan pengenalan aturan gobak sodor (5–7 menit).
- b. Bentuk dua tim: penjaga garis dan pelari!
- c. Guru akan menjelaskan bagaimana permainan berlangsung dan aturannya.
- d. **Aturan main gobak sodor**
 - 1) Tujuan Permainan: Satu tim berusaha melewati penjaga garis dari garis *start* ke garis akhir bolak-balik tanpa tersentuh.
 - 2) Jumlah Pemain: Dua tim, masing-masing 5–6 orang (atau disesuaikan).
 - 3) Satu tim menjadi penjaga garis, satu tim menjadi pelari.
 - 4) Lapangan berbentuk persegi panjang dibagi menjadi 5–6 zona horizontal dengan garis sejajar (bisa dibuat dengan kapur atau tali).
 - 5) Penjaga berdiri di garis-garis horizontal (satu orang menjaga satu garis).
 - 6) Tim pelari mulai dari garis *start* dan berusaha melewati semua garis hingga ke garis akhir, lalu kembali lagi ke garis *start*.
 - 7) Tim penjaga berusaha mengadang dan menyentuh pelari yang melewati garis mereka.
 - 8) Penjaga hanya boleh bergerak maju-mundur di garis yang mereka jaga, kecuali satu penjaga utama yang bisa bergerak bebas di garis vertikal.
 - 9) Pelari yang tersentuh keluar dari permainan.



10) Tim menang jika:

- Semua pelari berhasil bolak-balik tanpa tersentuh.
- Jika seluruh pelari tertangkap, tim bertukar peran.

e. Diskusi strategi

- Ingat bagaimana kamu bermain dalam futsal melihat ruang kosong untuk menggiring bola dan melewati lawan!
- Diskusikan cara serupa untuk bergerak melewati penjaga garis!

f. Bermain gobak sodor (10–15 menit)

- Setiap kelompok mencoba beberapa kali bergantian menjadi pelari dan penjaga.
- Pelari mencoba beberapa strategi (seperti gerakan tipu, pergerakan zig-zag, dan kerja sama) untuk melewati penjaga.

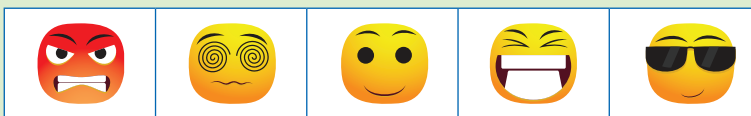


Gambar 2.24 Transfer Strategi Melewati Lawan dalam Futsal ke dalam Permainan Tradisional Gobak Sodor

g. Refleksi strategi

- Apakah kamu bisa memanfaatkan strategi membaca gerak lawan dari futsal ke gobak sodor?
- Apa yang perlu diubah untuk membuatnya lebih efektif?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Tahukah Kamu?



Gambar 2.25 Lalu Muhammad Zohri

Sumber: Erik van Leeuwen/Wikimedia
(2025)

Lalu Muhammad Zohri, *sprinter* andalan Indonesia peraih medali emas di Kejuaraan Dunia Atletik U-20 tahun 2018, awalnya berlatih sebagai atlet lompat jauh sebelum fokus ke nomor lari cepat (100 meter). Dalam wawancaranya, Zohri menyebutkan bahwa latihan teknik dasar dan strategi lompat jauh seperti kecepatan saat awalan, kekuatan eksplosif kaki, dan postur tubuh saat *sprint* membantunya membentuk dasar teknik yang kuat saat beralih ke lari cepat.

Sebaliknya, banyak pelari cepat juga menggunakan keterampilan dari *sprint* untuk memperkuat awalan dan akselerasi saat melakukan lompat jauh. Ini adalah contoh nyata bagaimana strategi dan keterampilan dalam satu cabang olahraga bisa ditransfer ke cabang lain dan justru membuat atlet jadi lebih unggul!

Sumber: J Lin dkk. (2023)

Setiap permainan memberi pelajaran dan setiap pengalaman gerak menyimpan potensi untuk dikembangkan lebih luas. Saat kamu mampu memindahkan strategi dari satu permainan ke permainan lain, kamu sedang membuktikan bahwa kamu bukan hanya belajar gerak, melainkan juga belajar berpikir, beradaptasi, dan tumbuh. Transfer strategi bukan soal bisa atau tidak bisa, melainkan tentang keberanian mencoba, memahami perbedaan, dan menciptakan solusi.

Kemampuan ini juga berlaku di luar lapangan. Misalnya, strategi kerja sama dan komunikasi yang kamu pelajari di permainan beregu bisa kamu gunakan saat bekerja dalam kelompok tugas sekolah, saat ikut organisasi, bahkan saat berkoordinasi dalam kegiatan sosial. Begitu juga ketika kamu belajar membaca situasi dan mengambil keputusan cepat dalam permainan, kamu melatih diri untuk bersikap tanggap dan bijak menghadapi masalah dalam kehidupan.



Dengan terus melatih kemampuan ini, kamu sedang menyiapkan diri menjadi pribadi aktif yang cerdas dan fleksibel, tidak hanya di lapangan olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

D. Perencanaan Strategi untuk Situasi Nyata

Bagaimana kamu menyusun strategi jika diminta memimpin tim dalam pertandingan atau kegiatan fisik yang belum pernah kamu coba sebelumnya? Apa yang akan kamu pertimbangkan agar strategi itu berhasil?

Kamu sudah mencoba berbagai strategi dalam permainan, mengevaluasinya, bahkan mentransfernya ke aktivitas baru. Pada tahap ini, kamu akan belajar bukan lagi sekadar menjadi pemain, melainkan perencana utama strategi timmu.

Misalnya, kamu diminta menjadi kapten dalam pertandingan antarkelas atau lomba estafet saat perkemahan. Apa yang akan kamu lakukan sebelum bermain? Apa saja yang akan kamu bicarakan dengan tim? Bagaimana kamu memilih strategi terbaik? Sebagai perencana, kamu perlu mengamati situasi, membaca kekuatan tim, memperkirakan tantangan, dan menyusun strategi yang efektif. Proses ini tidak hanya melibatkan aktivitas jasmani, tetapi juga berpikir logis, bekerja sama, dan membuat keputusan bijak.

Pada subbab ini, kamu akan mempelajari tiga hal utama, yaitu:

1. merancang strategi gerak yang sesuai dengan kondisi nyata permainan atau aktivitas jasmani;
2. mempertimbangkan kekuatan tim, tantangan situasi, dan tujuan kegiatan saat menyusun strategi; serta
3. mencoba strategi yang kamu rancang, lalu melihat apakah strategi tersebut berhasil dan bagaimana cara meningkatkannya.

Sebelum itu, jawablah pertanyaan berikut untuk menguji pemahaman awal kamu!

Kamu dan teman-temanmu diminta mewakili kelas untuk ikut lomba estafet 4×100 meter antarkelas. Guru kamu memberi waktu 20 menit untuk menyusun strategi. Apa yang kamu lakukan lebih dahulu?



1. Apakah kamu langsung menunjuk siapa pelari pertama dan terakhir?
2. Apakah kamu mempertimbangkan kekuatan dan kecepatan tiap anggota tim?
3. Bagaimana kamu menentukan posisi pergantian tongkat?

Tuliskan jawabanmu dan diskusikan dalam kelompok kecil. Setelah itu, renungkan apa yang membuat suatu strategi bisa berhasil dalam situasi nyata seperti ini?

Agar kamu lebih mudah mempelajari materi ini, lakukan aktivitas praktik berikut!



Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Aktivitas: Kamu dan timmu diminta berpartisipasi dalam permainan kompetitif antarkelompok, seperti:

- bola tangan mini;
- estafet kebugaran (lari zig-zag, lompat tali, *push-up*, dll.); atau
- permainan modifikasi (misalnya “Tangkap Bola” versi tim).

Tugasmu tidak hanya bermain, tetapi juga:

1. merancang strategi sebelum permainan dimulai;
2. menjalankan strategi tersebut saat permainan berlangsung; dan
3. mengevaluasi strategi tersebut setelah permainan selesai.

Cara Melakukan:

1. Amati kondisi lapangan, jumlah pemain, aturan permainan, dan tujuan yang ingin dicapai!
2. Diskusikan dengan tim:
 - a) Apa kekuatan dan kelemahan tim kalian?
 - b) Siapa yang cocok di posisi mana?
 - c) Apa tantangan utama permainan ini?
 - d) Strategi apa yang bisa kita rancang untuk menang?
3. Buat kesepakatan tim: siapa melakukan apa, bagaimana cara bermain, dan bagaimana komunikasi dilakukan!
4. Tulis secara singkat strategi kalian (boleh di kertas atau lembar kerja yang disiapkan guru)!



5. Jalankan strategi seperti yang telah dirancang!
6. Usahakan untuk tetap berkomunikasi dan menyesuaikan strategi jika diperlukan selama permainan.
7. Diskusikan kembali setelah bermain:
 - a) Apakah strategi kalian berhasil?
 - b) Apa bagian dari strategi yang paling efektif?
 - c) Apakah ada bagian yang perlu diubah?
 - d) Jika diberi kesempatan main lagi, apa yang akan kalian ubah?

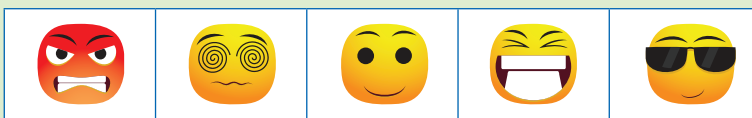


Gambar 2.26 Merencanakan, Mengembangkan, dan Mengevaluasi dalam Berbagai Situasi Nyata

Contoh Lembar Strategi Tim

Komponen	Isi Refleksi Tim
Tujuan Strategi	
Strategi yang Disusun	
Hasil Strategi	
Evaluasi dan Perbaikan	

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Kamu telah menjelajahi ragam materi dan aktivitas dalam bab ini. Kamu sudah memahami bagaimana strategi gerak tidak hanya mengenai cara bermain, tetapi berpikir, beradaptasi, dan mengambil keputusan dalam berbagai situasi. Kamu juga belajar bahwa strategi lanjutan dalam permainan dinamis memerlukan kemampuan membaca situasi, bekerja sama, dan menyesuaikan gerak dengan cepat. Setelah itu, kamu mengevaluasi strategi yang kamu gunakan untuk menilai efektivitasnya, memperbaiki kelemahan, dan memahami mengapa strategi itu berhasil atau tidak berhasil.

Selanjutnya, kamu menantang diri untuk mentransfer strategi yang telah kamu kuasai ke permainan atau aktivitas baru. Di tahap akhir, kamu bahkan belajar tidak hanya menjadi pemain, tetapi perancang strategi bagi timmu. Semua proses ini melatihmu menjadi pemikir taktis yang aktif, fleksibel, dan siap menghadapi tantangan gerak di dalam maupun luar lapangan.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran strategi adaptif dalam aktivitas jasmani, apakah kamu sudah menemukan cara terbaik untuk meningkatkan kinerja gerakmu? Dapatkah kamu menggunakannya untuk mengembangkan strategi gerak yang lain?



Uji Kompetensi

Evaluasi Strategi Gerak

Apa yang akan kamu pelajari dan tunjukkan?

Dalam tugas ini, kamu akan menunjukkan bahwa kamu bisa:

- ▶ mengevaluasi strategi gerak yang telah kamu gunakan;
- ▶ mengidentifikasi bagian strategi yang berhasil dan belum berhasil;
- ▶ menyesuaikan strategi dalam situasi gerak yang baru atau menantang; dan
- ▶ merancang perbaikan strategi berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik.



Tugas Uji Kompetensi:

Kerjakan tugas proyek evaluasi strategi ini secara individual dengan mengikuti empat langkah berikut!

1. Pilih salah satu aktivitas jasmani yang paling kamu kuasai (misalnya bola basket, bulu tangkis, sepak bola, gobak sodor, pencak silat, bola voli, atau senam)!
2. Tunjukkan gerakanmu dalam aktivitas tersebut dengan cara:
 - a. Rekam videonya jika memungkinkan!
 - b. Jika tidak memungkinkan, mintalah teman atau guru untuk mengamati dan mencatat strategimu!
 - c. Jika tidak memungkinkan keduanya, tunjukkan langsung strategimu di depan guru untuk diamati!
3. Tonton videomu atau baca kembali catatan observasi, lalu jawablah pertanyaan berikut secara tertulis!
 - a. Apa strategi yang saya gunakan dalam aktivitas ini?
 - b. Bagian mana dari strategi tersebut yang paling efektif?
 - c. Bagian mana yang belum berhasil? Mengapa?
 - d. Apakah saya mampu menyesuaikan strategi saat situasi berubah?
 - e. Apakah saya mengambil keputusan yang tepat saat bermain?
 - f. Apa masukan dari teman atau guru tentang strategiku?
4. Setelah tahu bagian mana yang perlu ditingkatkan, buat rencana perbaikanmu sendiri!
 - a. Apa yang ingin kamu ubah atau tingkatkan dari strategimu?
 - b. Strategi baru apa yang ingin kamu coba jika bermain lagi?
 - c. Dalam situasi seperti apa kamu akan menggunakan strategi tersebut?
 - d. Bagaimana kamu tahu strategimu berhasil?

Penilaianmu akan dilihat dari:

- ▶ Apakah kamu bisa mengenali strategi yang efektif dan tidak efektif?
- ▶ Apakah kamu kritis dan jujur saat merefleksi strategi?



- ▶ Apakah kamu mampu menggunakan umpan balik dari guru atau teman?
- ▶ Apakah kamu mampu menyesuaikan strategi dalam situasi menantang?
- ▶ Apakah rencana strategimu jelas, masuk akal, dan relevan dengan pengalamanmu?

Dokumen yang harus kamu kumpulkan:

- ▶ Lembar observasi strategi (oleh guru atau teman)
- ▶ Video latihan atau cerita naratif pengalamanmu
- ▶ Lembar refleksi strategi
- ▶ Rencana perbaikan strategi dalam bentuk tertulis



Aspek yang dinilai bukan hanya seberapa sering kamu menang atau strategi mana yang kamu pakai, melainkan seberapa dalam kamu memahami alasan di balik strategi itu dan seberapa siap kamu menyesuaikannya dalam berbagai situasi. Setiap permainan menjadi latihan untuk berpikir, bukan hanya bergerak. Sebab, kamu bukan hanya pemain, melainkan juga pemimpin strategi untuk dirimu sendiri dan timmu!



Untuk memperkuat pemahaman dan meningkatkan keterampilan merancang strategi, lakukan aktivitas berikut. Pada kegiatan pengayaan ini, kamu diminta untuk merancang dan mencoba satu bentuk strategi permainan sederhana yang bisa membantu meningkatkan kemampuan berpikir taktis dan pengambilan keputusan dalam situasi gerak yang dinamis dan menantang.

Tantangan Inovasi Gerak

1. Pilih aktivitas: Tentukan satu permainan yang kamu sukai atau kuasai (misalnya bola basket, bulu tangkis, gobak sodor, atau bola voli).



2. Tentukan fokus strategi gerak: Pilih salah satu fokus strategi yang ingin kamu latih!
 - a. Membuka ruang gerak
 - b. Komunikasi dalam tim
 - c. Antisipasi serangan lawan
 - d. Perubahan posisi saat situasi berubah
 - e. Pengambilan keputusan cepat
3. Buat satu bentuk strategi atau pola permainan singkat (3–5 menit) yang bisa diuji langsung di lapangan. Strategimu harus:
 - a. mudah dipahami teman satu tim;
 - b. bisa diuji dalam situasi permainan mini; dan
 - c. mendorong berpikir cepat dan fleksibel.
4. Coba jalankan strategimu bersama teman atau kelompok kecil. Amati apa yang bekerja dengan baik dan apa yang butuh diperbaiki. Catat respons dari rekanmu!
5. Presentasikan: Buat poster, diagram strategi, atau cerita singkat untuk menjelaskan:
 - a. nama strategi;
 - b. tujuan dan fokusnya;
 - c. bagaimana strateginya dilakukan;
 - d. situasi apa yang cocok untuk menggunakannya; dan
 - e. manfaat strategi ini bagi permainanmu.
6. Refleksi singkat:
 - a. Apa tantangan paling sulit dalam merancang strategi?
 - b. Apa yang kamu pelajari dari menjalankan strategi buatanmu sendiri?
 - c. Jika kamu mengulang strategi ini, apa yang akan kamu ubah atau tingkatkan?





Refleksi

Selamat! Kamu telah menyelesaikan pembelajaran bab 2. Sekarang saatnya kamu melakukan refleksi diri untuk mengetahui sejauh mana kamu telah memahami dan menerapkan pembelajaran ini dalam kehidupan sehari-hari. Salin tabel berikut di buku tugasmu, lalu beri tanda centang sesuai dengan pengalamanmu!

Tabel 2.1 Refleksi Pembelajaran

Pengalaman Saya	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Saya bisa mengenali strategi yang efektif dalam permainan.	☐	☐
Saya bisa mengevaluasi strategi berdasarkan hasil permainan.	☐	☐
Saya bisa mengubah strategi saat situasi permainan berubah.	☐	☐
Saya bisa mentransfer strategi dari satu permainan ke permainan atau aktivitas lain.	☐	☐
Saya bisa menyusun strategi sendiri berdasarkan kekuatan tim dan situasi nyata.	☐	☐
Saya bisa mendiskusikan dan menerima umpan balik tentang strategi dari guru atau teman.	☐	☐
Saya bisa membuat refleksi strategi dan merancang perbaikannya.	☐	☐
Saya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan strategis dalam aktivitas jasmani,	☐	☐

Setelah mengisi tabel di atas, kamu bisa menuliskan satu kalimat refleksi pribadi:

Apa satu hal paling penting yang kamu pelajari dari bab ini dan bagaimana kamu akan menggunakannya di luar kelas?



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN: 978-634-00-3301-4 (jil.3 PDF)

Bab 3

Mengevaluasi Strategi Pengambilan Keputusan dalam Aktivitas Jasmani



Bagaimana cara kamu mengevaluasi dan menyesuaikan strategi pengambilan keputusan yang tepat dan tetap kompak agar berhasil dalam berbagai aktivitas jasmani?

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kamu diharapkan mampu mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam aktivitas jasmani yang melibatkan kerja tim serta menunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi. Selain itu, kamu juga mampu menilai kelebihan dan kekurangan strategi yang digunakan, lalu menyesuaikan atau memperbaikinya agar lebih efektif dalam berbagai situasi kerja sama di aktivitas jasmani.

Kata Kunci

- ▶ strategi pengambilan keputusan
- ▶ kolaborasi dan kepemimpinan
- ▶ evaluasi kinerja tim
- ▶ fair play dan perilaku etis

Peta Konsep





Siap-Siap Belajar

Di kelas X dan XI, kamu sudah berlatih bekerja sama dalam tim, memahami dasar kepemimpinan sederhana, dan mengambil keputusan saat bermain permainan kecil. Sekarang, di kelas XII ini, kamu akan belajar mengevaluasi strategi pengambilan keputusan yang kamu gunakan dalam kerja tim, sekaligus mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi agar lebih efektif.

Pernahkah kamu merasa bingung dalam mengambil keputusan saat bermain bola, apakah menembak langsung atau mengoper bola? Hal serupa juga mungkin pernah kamu rasakan ketika berdiskusi dalam kelompok untuk mengevaluasi strategi: ada strategi yang berhasil membawa timmu sukses, ada pula yang justru membuat kerja sama berantakan. Dalam situasi seperti itu, sebenarnya kamu sedang berlatih mengenali kelebihan dan kelemahan strategi pengambilan keputusan.

Pada bab ini, kamu akan belajar mengidentifikasi berbagai strategi kerja tim, membandingkan efektivitasnya, serta mengevaluasi peran kepemimpinan dan kolaborasi di dalamnya. Lebih dari itu, kamu akan berlatih memberikan rekomendasi strategi baru yang lebih tepat agar timmu dapat bekerja sama dengan lebih baik. Latihan ini berguna bukan hanya untuk permainan olahraga, melainkan juga sebagai bekal untuk menjadi pribadi yang adil, kolaboratif, dan mampu memimpin dengan bijak dalam kehidupan nyata.



Gambar 3.1 Situasi Kerja Tim dalam Permainan Bola Basket

Sumber: Kenneth Schipper/Unsplash (2024)



Perhatikan Gambar 3.1! Apa yang kamu lihat dari ekspresi dan gerakan pemain dalam gambar? Menurutmu, strategi pengambilan keputusan apa yang sedang ia gunakan dalam situasi tersebut? Apakah strategi itu menunjukkan kerja sama dan kepemimpinan yang baik? Pernahkah kamu berada dalam situasi serupa, misalnya ketika harus memilih keputusan cepat dalam permainan tim? Tulis pendapatmu di buku catatan dan refleksikan bagaimana strategi, kepemimpinan, dan kolaborasi dapat membuat aktivitas jasmani lebih efektif, adil, dan menyenangkan.



Penilaian Awal

Sebelum memulai pembelajaran pada bab ini, coba refleksikan pengalamanmu dalam mengambil keputusan saat bekerja sama dalam aktivitas jasmani. Pikirkan bagaimana keputusan yang kamu buat dapat memengaruhi hasil kerja tim dan suasana kolaborasi. Refleksi ini akan membantumu memahami mengapa kemampuan mengambil keputusan yang tepat sangat penting dalam aktivitas jasmani yang melibatkan kerja sama tim.

Dari sinilah kamu akan mulai membangun pemahaman tentang bagaimana strategi pengambilan keputusan dapat membuatmu lebih efektif, adil, dan percaya diri, baik dalam permainan olahraga maupun aktivitas kerja tim sehari-hari.

Petunjuk Pelaksanaan Asesmen Awal

Tujuan: Mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim

A. Aktivitas Praktik

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 4–6 orang!
2. Lakukan permainan mini yang ditentukan guru, misalnya:
 - a. futsal (3 lawan 3);
 - b. lari estafet sederhana;
 - c. senam lantai kelompok;
 - d. atau permainan kerja sama lainnya.



3. Di tengah permainan, kelompokmu harus mengubah strategi, misalnya:
 - a. mengubah cara operan bola agar lebih efektif;
 - b. menentukan siapa yang memimpin jalannya permainan; atau
 - c. menyusun ulang peran tiap anggota dalam tim.

B. Refleksi Tertulis

Setelah praktik, jawablah pertanyaan berikut di buku catatanmu!

1. Strategi pengambilan keputusan apa yang kamu gunakan?
2. Bagian mana yang berhasil dan mana yang kurang? Mengapa?
3. Apakah strategi itu menunjukkan kepemimpinan dan kolaborasi yang baik?
4. Apa yang akan kamu perbaiki jika mengulangnya kembali?

Kegiatan ini akan membantu kamu mengenali cara berpikir, memimpin, dan bekerja sama dalam tim. Dari sini, kamu akan tahu bagaimana meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan, kepemimpinan, dan kolaborasi dalam aktivitas jasmani.

Setelah melakukan refleksi dan asesmen awal, kamu akan belajar lebih dalam tentang strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim. Kamu akan berlatih mengidentifikasi strategi yang digunakan, menjelaskan kelebihan dan kekurangannya, serta membandingkan efektivitas beberapa strategi berdasarkan pengalaman praktik. Dari sini, kamu akan belajar bagaimana kepemimpinan dan kolaborasi berperan penting dalam membuat strategi lebih tepat sasaran.

Selanjutnya, kamu akan mengevaluasi strategi yang sudah diterapkan dan merancang rekomendasi strategi baru yang lebih efektif untuk meningkatkan kerja sama tim. Setiap subbab akan membimbingmu berpikir kritis, reflektif, dan kolaboratif sehingga kamu tidak hanya terampil dalam olahraga, tetapi juga siap menjadi pribadi yang mampu memimpin, bekerja sama, dan memberikan kontribusi positif dalam kehidupan sehari-hari.



A. Mengembangkan Gaya Kepemimpinan dalam Aktivitas Jasmani

**Apa yang membuat keputusanmu tepat dalam situasi sulit?
Bagaimana kamu tahu kapan harus mengambil peran sebagai
pemimpin atau pendukung tim?**

Kamu mungkin pernah merasa sudah berlatih strategi permainan sebaik mungkin, tetapi ketika pertandingan berlangsung, timmu justru kebingungan menentukan langkah selanjutnya. Misalnya saat bermain bulu tangkis ganda, kamu merasa sudah menguasai teknik *smash*, tetapi saat lawan bermain cepat, kamu dan pasanganmu mulai kehilangan arah permainan. Inilah contoh situasi gerak kompleks.

Dalam kondisi seperti ini, kamu perlu lebih dari sekadar bisa bermain. Kamu harus mampu mengevaluasi keberhasilan strategi mengarahkan, menyesuaikan strategi tim, dan memberi semangat. Kemampuan ini bisa dikembangkan dengan melatih gaya kepemimpinanmu, dimulai dari mengenali kekuatan diri, memahami dinamika tim, hingga mengevaluasi keputusan bersama untuk menghadapi tantangan secara kolektif.



Gambar 3.2 Performa Maksimal dan Gaya Kepemimpinan dalam Situasi Kompleks

Tahukah Kamu?

Lionel Messi (Pemain Sepak Bola)

Gaya kepemimpinan Lionel Messi sangatlah unik karena ia lebih banyak "berbicara" melalui aksi dan kehebatannya di lapangan. Berbeda dari kapten yang sering berteriak, Messi adalah tipe pemimpin yang inspiratif dan tenang, di mana performa puncaknya menjadi sumber motivasi utama bagi rekan-rekannya. Contoh terbaik adalah saat ia memimpin Argentina menjuarai Piala Dunia 2022. Di bawah tekanan ekspektasi seluruh negara, Messi tampil sebagai motor serangan tim, mencetak gol-gol vital di momen paling krusial, dan menunjukkan ketenangan yang luar biasa. Sikapnya ini secara langsung menanamkan kepercayaan diri kepada skuat Argentina yang mayoritas diisi pemain muda, membuat mereka bermain solid dan berjuang "untuk Messi". Ia membuktikan bahwa kepemimpinan yang efektif tidak selalu harus vokal, tetapi bisa ditunjukkan melalui tanggung jawab, keteladanan, dan kejeniusan di saat-saat paling sulit.



Gambar 3.3 Lionel Messi
Sumber: FIFA (2022)

Sumber: Tim Fifa/fifa.com (2022), dengan penyesuaian

D Apa itu kepemimpinan dalam konteks aktivitas jasmani?

Menjadi pemimpin dalam olahraga bukan berarti harus paling kuat atau paling cepat. Hal utama adalah kemampuan untuk berpikir cepat, mengambil keputusan yang tepat, menjaga kekompakan tim, dan menyesuaikan strategi ketika menghadapi situasi sulit. Dalam permainan, kamu dinilai bukan hanya dari keterampilan bermain, melainkan juga kontribusi dalam menyusun strategi, menentukan tujuan, serta memberi semangat pada teman. Kepemimpinan tidak hanya milik kapten atau pemain senior, tetapi kamu juga bisa berperan sebagai pemimpin sesuai kemampuanmu. Intinya, kepemimpinan di lapangan adalah tentang tanggung jawab, kerja sama, dan kemampuan beradaptasi.



Persepsi tentang Kepemimpinan

Kelompok kepemimpinan

adalah sekelompok pemain yang umumnya dipilih oleh pelatih dan anggota tim berdasarkan kemampuan mereka dalam menunjukkan sikap kepemimpinan. Kelompok ini berbagi tanggung jawab dalam mengembangkan dan menjaga budaya tim yang positif dan suportif.

Pandangan mengenai apa itu kepemimpinan dan karakter seperti apa yang dibutuhkan untuk menjadi seorang pemimpin sangat beragam. Kita bisa mengenang sosok-sosok pemimpin teladan di berbagai bidang dalam kehidupan kita. Meskipun mereka mungkin memiliki kesamaan dalam gaya kepemimpinan, perbedaan unik pada masing-masing sosok tetap akan ditemukan.

Konteks dan situasi di mana kepemimpinan itu dijalankan sangat memengaruhi gaya kepemimpinan

yang dibutuhkan. Artinya, tidak ada cara mutlak dalam memimpin. Gaya kepemimpinan yang efektif akan bergantung pada kondisi dan kebutuhan tim.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengelola emosinya sendiri serta emosi orang lain guna meningkatkan kualitas hidup, baik dalam konteks pribadi maupun kerja sama tim.

Daniel Goleman, psikolog terkenal dunia, dikenal luas karena karyanya tentang kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Goleman meyakini bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual (IQ) dalam menentukan keberhasilan hidup seseorang.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosinya sendiri

serta memahami emosi orang lain. Secara sederhana, jika kita menyadari perasaan kita sendiri dan perasaan orang di sekitar kita, lalu menggunakan kesadaran ini untuk mengarahkan perilaku kita secara bijak, kita akan lebih dapat membangun hubungan positif dan mencapai hasil yang baik dalam



berbagai aktivitas, termasuk saat memimpin. Kecerdasan emosional yang tinggi merupakan bekal penting bagi seorang pemimpin.



Gambar 3.4 Mengidentifikasi dan mengelola emosi kita merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional.

Tipe-Tipe Kepemimpinan yang Efektif dalam Aktivitas Jasmani

Dalam penerapan gaya kepemimpinan, Goleman menyampaikan beberapa hal penting berikut.

1. Gaya kepemimpinan otoritatif dianggap sebagai gaya yang efektif.
2. Makin banyak gaya kepemimpinan yang mampu diterapkan oleh seorang pemimpin, makin baik pula kualitas kepemimpinannya.
3. Kepemimpinan yang fleksibel atau lentur merupakan gaya yang paling efektif. Artinya, pemimpin mampu menyesuaikan gaya kepemimpinannya sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Sebagai contoh, seorang atlet yang sedang kehilangan rasa percaya diri tidak akan terbantu dengan pendekatan yang bersifat memaksa atau menuntut kecepatan, tetapi akan lebih terbantu dengan pendekatan yang bersifat mendukung dan membangun hubungan baik.

Kepemimpinan yang fleksibel adalah gagasan bahwa seorang pemimpin mampu menyesuaikan gaya kepemimpinannya dengan kebutuhan dan situasi lingkungan tempat ia memimpin. Pemimpin yang baik memiliki kepekaan untuk secara naluriah merasakan gaya kepemimpinan mana yang paling tepat digunakan dalam situasi tertentu.



4. Pemimpin yang fleksibel umumnya mengandalkan instingnya untuk menentukan gaya yang paling sesuai. Hal ini dimungkinkan karena mereka memiliki kepekaan yang tinggi terhadap emosi, kebutuhan orang lain, dan dampak dari pendekatan yang mereka gunakan.



Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Cocokkan situasi berikut dengan huruf yang menunjukkan gaya kepemimpinan yang paling tepat!

- | | |
|---|---|
| 1. Sebuah tim baru yang belum berpengalaman dan masih membutuhkan waktu untuk mengembangkan kekuatan mereka: | A. <i>Coercive</i> (Gaya Memaksa) |
| 2. Tim yang membutuhkan visi baru atau arahan yang jelas: | B. <i>Authoritative</i> (Gaya Otoritatif) |
| 3. Ketika terdapat bukti bahwa hubungan antaranggota tim sedang retak: | C. <i>Affiliative</i> (Gaya Afiliasi) |
| 4. Tim sedang berada dalam krisis dan menunjukkan performa yang buruk: | D. <i>Democratic</i> (Gaya Demokratis) |
| 5. Tim yang sangat mampu dan termotivasi serta dituntut mencapai hasil dengan cepat: | E. <i>Pacesetting</i> (Gaya Pemacu Kinerja) |
| 6. Upaya untuk membangun kesepakatan, keterlibatan, dan masukan dari anggota tim: | F. <i>Coaching</i> (Gaya Melatih) |

Tulis jawaban di buku catatamu!

Selanjutnya, coba praktikkan beberapa contoh aktivitas di bawah ini untuk mengevaluasi gaya kepemimpinan serta kecerdasan emosional dalam konteks permainan dan kerja kelompok. Kamu dapat memodifikasi bentuk permainan atau aktivitas sesuai dengan fasilitas sekolah dan minat kelompok. Prinsipnya, kamu dapat bekerja berpasangan untuk saling mengamati serta memberikan saran yang membangun.



Aktivitas: Mengevaluasi Gaya Kepemimpinan dalam Permainan Tim

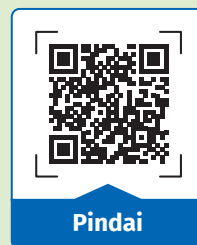
Tugas:

Kamu akan melakukan permainan dalam tim kecil (seperti voli mini, futsal 3 lawan 3, atau permainan sederhana lain). Fokus utama adalah bagaimana kamu bisa memimpin tim secara fleksibel, menyesuaikan gaya kepemimpinan dengan situasi, serta mengelola emosi diri dan teman saat bermain.

Cara Melakukan:

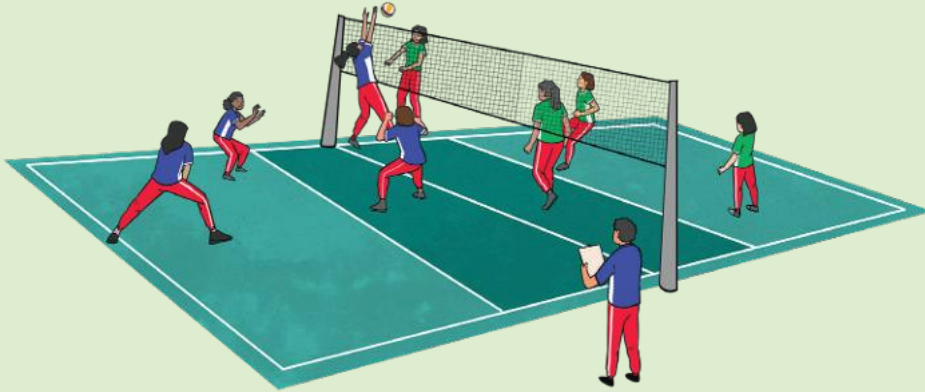
1. Bentuk kelompok beranggotakan 4–8 orang!
2. Tentukan pasangan: satu orang sebagai pemain yang diamati, satu orang sebagai pengamat!
3. Lakukan pemanasan bersama sebelum bermain!
4. Mainkan permainan sederhana berbasis kerja sama tim selama 5–7 menit secara bergiliran! (Contoh permainan kerja sama: mini sepak bola 3 lawan 3, bola voli mini, lari estafet, gobak sodor, bola tangan sederhana, atau permainan estafet bola dengan kelompok kecil.)
5. Pengamat mencatat hal-hal berikut:
 - a. Bagaimana pemain memimpin tim (misalnya memberi instruksi, menyemangati, mengajak diskusi, dan memberi contoh)?
 - b. Bagaimana pemain mengelola emosi ketika menghadapi tekanan atau melakukan kesalahan?
 - c. Gaya kepemimpinan apa yang paling terlihat (misalnya otoritatif, demokratis, afiliasi, pemacu kinerja, pelatih, atau memaksa)?
6. Setelah selesai, pemain dan pengamat berdiskusi, lalu saling memberi masukan secara positif tentang gaya kepemimpinan dan pengelolaan emosi.

Untuk memudahkan kegiatan ini, kamu bisa menggunakan "Lembar Evaluasi Gaya Kepemimpinan dalam Aktivitas Jasmani" dengan memindai kode QR berikut.



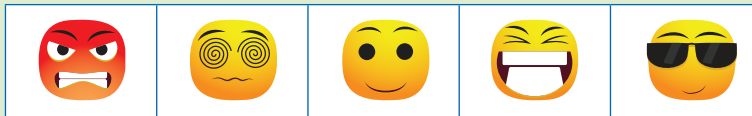
<https://bukupusbuk.id/s/rhrovl>





Gambar 3.5 Mengevaluasi Gaya Kepemimpinan dalam Aktivitas Jasmani

7. Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. *(Lingkari pada gambar)*



Gaya Memimpin Tim dan Dampaknya terhadap Kolaborasi Tim

Kebiasaan (culture) adalah sekumpulan kepercayaan, nilai, tradisi, kebiasaan, dan perilaku yang memberikan makna dalam kehidupan suatu kelompok, serta diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Kolaboratif (collaboratively) adalah bekerja sama dengan orang lain secara aktif untuk mencapai tujuan bersama.

Masyarakat Indonesia terkenal sangat antusias terhadap olahraga. Beragam cara mereka lakukan untuk mendukung tim kesayangan mereka, mulai dari datang langsung ke stadion, menonton melalui layar televisi, hingga mengekspresikan dukungan melalui media sosial. Mereka bergembira ketika tim kesayangan menang dan kecewa saat kalah. Di balik kekecewaan itu, rasa kagum dan penasaran terhadap tim lawan juga muncul. Apa yang membuat mereka lebih berhasil?

Jawabannya bukan hanya soal pemain yang hebat, melainkan juga budaya tim (kebiasaan, aturan, dan nilai bersama) yang membuat semua anggota bisa bekerja sama, saling mendukung, dan mengejar tujuan yang sama. Jadi, kunci sukses sebuah tim ada pada kekompakan dan kerja sama.

Kohesif (*cohesive*) adalah kemampuan anggota tim untuk bekerja secara terpadu dan kompak dalam rangka mencapai tujuan tim.



Aktivitas 2 Belajar Mendalam

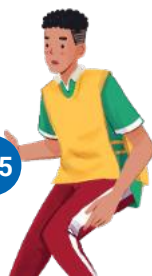
Aktivitas: Refleksi tentang Kebiasaan yang Berkembang dalam Tim

Tujuan: Kamu mampu mengaitkan pengalaman bermain dalam aktivitas jasmani/permainan olahraga dengan pembentukan kebiasaan dalam tim.

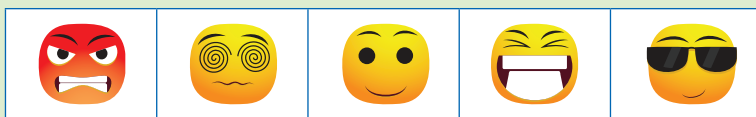
Langkah-Langkah:

Tuliskan sebuah refleksi (sekitar 250 kata) tentang kebiasaan yang berkembang dalam suatu tim yang pernah kamu ikuti secara langsung atau yang kamu pahami dengan baik (jika perlu, lakukan riset sederhana untuk membantu pemahamanmu). Dalam refleksimu, kamu bisa mempertimbangkan beberapa hal berikut.

1. **Nilai-nilai inti tim**, apakah nilai tersebut ditetapkan secara resmi atau hanya dipahami secara informal?
2. **Peran pelatih**, bagaimana pelatih membentuk atau memengaruhi kebiasaan tim?
3. **Peran para pemain**, apakah dalam tim tersebut ada pemimpin yang jelas? Siapa saja yang berperan penting?
4. **Hubungan antaranggota**, apakah hubungan di antara anggota tim bersifat mendukung, kompetitif, atau justru bermasalah?
5. **Proses pembentukan kebiasaan**, apakah kebiasaan tim dibentuk secara sadar dan direncanakan atau muncul begitu saja seiring waktu?



6. **Pengaruh budaya terhadap performa**, apakah kebiasaan yang ada (baik formal maupun informal) memberi dampak positif atau negatif terhadap performa bermain?
7. **Perubahan yang akan kamu lakukan**, jika kamu menjadi pemimpin tim, apa yang ingin kamu ubah atau kembangkan dari kebiasaan tersebut?
8. Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



1. Membangun Budaya Tim

Identitas adalah ciri-ciri khas yang dimiliki seseorang atau sesuatu yang menunjukkan siapa dirinya atau apa yang menjadi pembeda dari yang lain. Identitas membantu membentuk jati diri individu maupun kelompok, termasuk dalam konteks tim olahraga.

Pernahkah kamu membayangkan saat bermain olahraga, muncul konflik karena perbedaan pendapat atau latar belakang anggota tim? Kondisi seperti ini tentu bisa mengganggu tujuan tim. Oleh karena itu, kamu perlu melakukan langkah awal yang penting, yakni membentuk identitas tim, menetapkan tujuan bersama, serta merumuskan nilai dan sikap yang mendukung tercapainya tujuan tersebut.

Budaya tim tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi perlu dibangun secara sadar. Dengan kebiasaan yang kuat, kamu dan tim bisa bekerja lebih kompak, saling mendukung, dan lebih mudah mencapai target. Proses ini memang menantang karena setiap orang punya pandangan berbeda. Namun, jika semua suara dihargai, budaya tim yang tercipta akan terasa adil, dimiliki bersama, dan membuat kerja sama di lapangan makin solid.





Gambar 3.6 Berkomitmen terhadap visi bersama dalam sebuah kelompok merupakan langkah awal dalam membangun kebiasaan tim.

Sumber: Nguyen Thu Hoai/Unsplash (2020)

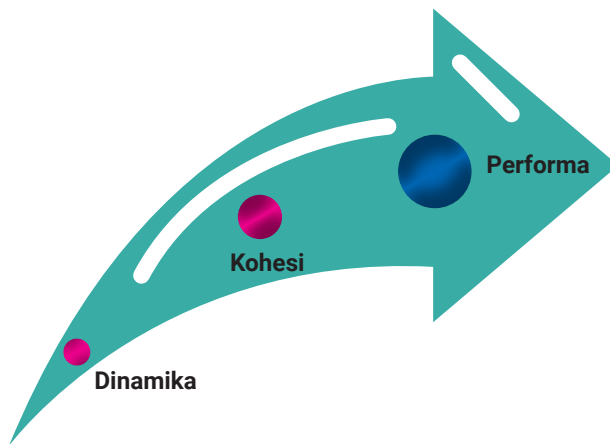
2. Dinamika Tim

Dinamika tim adalah cara kamu dan teman-teman berinteraksi saat bekerja menuju tujuan bersama. Dinamika ini sangat penting karena bisa membuat tim jadi kompak atau justru berantakan kalau ada konflik yang tidak diselesaikan. Sebagai anggota tim, apalagi sebagai pemimpin, kamu harus peka terhadap suasana dan hubungan di dalam tim. Sebab, perbedaan usia, kepribadian, atau latar belakang bisa menjadi kekuatan jika dikelola dengan baik.

Hubungan antaranggota tim bisa terjadi secara formal (misalnya saat latihan) maupun informal (seperti bercanda di luar lapangan). Hubungan ini bisa berubah seiring waktu sehingga perlu dijaga agar tetap sehat dan positif. Hal terpenting adalah setiap anggota harus merasa dihargai, punya peran, dan bertanggung jawab terhadap kinerja tim. Jika kamu bisa membangun dinamika tim yang baik, kerja sama akan lebih solid, latihan terasa menyenangkan, dan prestasi tim bisa maksimal.

Dinamika (dynamics) adalah bentuk hubungan yang terjalin di dalam sebuah tim dan perilaku yang muncul sebagai hasil dari hubungan tersebut. Dinamika tim mencerminkan bagaimana anggota saling berinteraksi, bekerja sama, dan memengaruhi satu sama lain dalam mencapai tujuan bersama.





Gambar 3.7 Dinamika Tim sebagai Dasar Kekompakan dan Kinerja



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Tugas: Menganalisis dan mengevaluasi efektivitas gaya kepemimpinan dalam mendukung kerja sama tim serta mengelola dinamika tim.

Tujuan: Mampu menunjukkan sikap kepemimpinan kolaborasi yang fleksibel dalam konteks permainan atau aktivitas jasmani sebagai wujud penguatan dimensi kolaborasi, kemandirian, dan penalaran kritis.

Aktivitas ini dapat disesuaikan dengan jenis permainan yang tersedia di sekolahmu.

Contoh 1: Permainan Bola Tangan

Cara Melakukan:

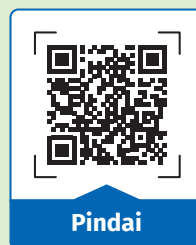
- Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok kecil (masing-masing beranggotakan 6–8 orang) untuk memainkan bola tangan mini seperti pertandingan sungguhan!
- Dalam setiap kelompok, pilih satu orang sebagai pemimpin tim, satu orang sebagai pengamat, dan sisanya sebagai pemain aktif!
- Lakukan pemanasan bersama sebelum mulai bermain!
- Permainan berlangsung 5–7 menit. Pemimpin tim bertugas mengatur strategi, komunikasi, dan memberi arahan saat bermain.



e. Pengamat berdiri di luar lapangan untuk mencatat gaya kepemimpinan yang ditunjukkan pemimpin serta bagaimana respons anggota tim. Fokus pengamatan:

- 1) Apakah pemimpin bisa menyesuaikan diri dengan situasi permainan?
- 2) Apakah pemimpin mampu menjaga kekompakan dan semangat tim?
- 3) Gaya kepemimpinan apa yang paling terlihat (misalnya otoriter, demokratis, afiliasi, atau delegatif)?

Untuk memudahkan aktivitas menganalisis dan mengevaluasi gaya kepemimpinan, kamu bisa menggunakan "Contoh Analisis dan Evaluasi Gaya Kepemimpinan dalam Permainan Olahraga" dengan memindai kode QR berikut.



<https://bukupusbuk.id/s/uhxcvq>



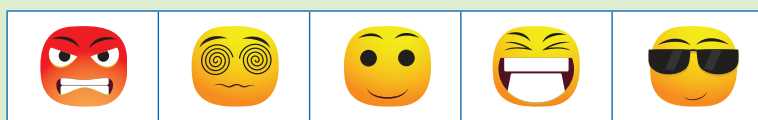
Gambar 3.8 Memberikan Umpan Balik untuk Mengevaluasi Efektivitas Gaya Kepemimpinan dalam Mendukung Kerja Sama Tim

f. Setelah permainan berakhir, pengamat dan pemain bertukar peran, lalu berdiskusi untuk menjawab pertanyaan berikut.

- 1) Bagaimana timmu bereaksi saat tidak ada pemimpin yang memberi arahan langsung?
- 2) Apakah kerja sama tetap berjalan? Apa yang membantu dan apa yang justru menghambat?



- 3) Bagaimana perasaanmu tentang dinamika tim, lebih bebas atau malah membingungkan?
 - 4) Menurutmu, bagaimana kebiasaan kerja tim saat semua anggota punya peran yang setara?
 - 5) Gaya kepemimpinan apa yang paling cocok jika situasi seperti ini terjadi lagi?
- g. Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah aktivitas permainan!
- h. Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



B. Mengambil Keputusan Strategis dalam Tim

Pernahkah saat bermain olahraga kamu berada dalam situasi harus cepat memutuskan sesuatu untuk tim: apakah mengoper bola, menembak ke gawang, atau bertahan menghadapi lawan? Mengambil keputusan dalam permainan bukan hanya soal cepat berpikir, melainkan juga membaca situasi, berkomunikasi dengan tim, dan memahami peran masing-masing.



Gambar 3.9 Pengambilan Keputusan yang Menuntut Kecepatan dan Ketepatan dalam Permainan Bola Tangan

Keputusan yang tepat bisa menjaga kekompakan dan membuat tim lebih kuat, sedangkan keputusan yang salah bisa menurunkan kepercayaan dan hasil permainan. Oleh karena itu, kamu perlu belajar membaca situasi dengan baik, berdiskusi terbuka, dan mendukung keputusan demi tujuan bersama. Kemampuan mengambil keputusan strategis adalah keterampilan penting yang bisa terus kamu latih. Bahkan, keputusan kecil seperti kapan harus mengoper, menyerang, atau bertahan menunjukkan cara kamu berpikir taktis dan bekerja sama.

Keputusan yang baik akan membuat kamu lebih percaya diri dan membantu tim tampil lebih kompak serta efektif. Dalam pembelajaran ini, kamu akan memahami:

1. pentingnya membuat keputusan yang tepat saat bermain;
2. faktor-faktor yang memengaruhi keputusan tersebut; dan
3. strategi untuk memperkuat kerja sama dan kolaborasi tim.

Jenis-Jenis Strategi Pengambilan Keputusan dalam Tim

Dalam permainan tim, kemampuan mengambil keputusan sangat penting. Keputusan cepat yang kamu buat bisa memengaruhi arah permainan, kekompakan tim, dan hasil pertandingan. Secara umum, ada tiga strategi utama dalam mengambil keputusan.

1. **Strategi Cepat (Intuisi)**, keputusan spontan berdasarkan naluri atau pengalaman, biasanya saat permainan berlangsung cepat.
2. **Strategi Kolektif (Diskusi Tim)**, keputusan dibuat bersama melalui diskusi, misalnya sebelum pertandingan atau saat *time-out*.
3. **Strategi Instruksi Pemimpin**, keputusan diambil berdasarkan arahan kapten, pelatih, atau pemain senior, cocok saat butuh keputusan tegas dan cepat.

Untuk melengkapi wawasanmu tentang strategi mengambil keputusan dalam tim, kamu perlu mengetahui kapan dan bagaimana strategi ini digunakan dalam aktivitas jasmani dalam situasi yang kompleks. Cermati uraian pada tabel berikut!



Tabel 3.1 Menggunakan Strategi yang Tepat untuk Situasi Permainan yang Kompleks

Situasi Permainan	Strategi yang Tepat	Alasan
Permainan cepat dan waktu sempit	Strategi Cepat (Intuisi)	Membutuhkan reaksi spontan dan keterampilan yang terlatih.
Pergantian taktik saat jeda pertandingan	Strategi Kolektif (Diskusi Tim)	Memungkinkan kesepakatan dan perencanaan yang matang.
Situasi krisis atau tekanan tinggi	Strategi Instruksi Pemimpin	Diperlukan ketegasan dan kepemimpinan.
Saat menyusun rencana awal permainan	Strategi Kolektif	Memberi ruang kontribusi bagi semua anggota tim.
Ketika ada pemain baru atau kurang pengalaman	Strategi Instruksi Pemimpin	Tim mengarahkan anggota secara lebih jelas.



Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Aktivitas 1: Cocokkan situasi berikut dengan huruf yang menunjukkan strategi pengambilan keputusan yang paling sesuai!

1. Permainan berlangsung cepat dan intens: Setiap pemain harus bisa mengambil keputusan sendiri dengan cepat saat menghadapi serangan lawan.
2. Tim sedang menyusun strategi untuk pertandingan berikutnya: Semua anggota diajak berdiskusi dan menyampaikan pendapat agar keputusan yang diambil merupakan hasil kesepakatan bersama.
3. Pelatih memberikan arahan yang jelas: Formasi dan tugas tiap pemain dijelaskan agar tidak terjadi kebingungan saat pertandingan.
4. Tim mengalami tekanan setelah beberapa kali kalah: Diperlukan refleksi bersama untuk mengevaluasi dan menentukan perubahan strategi agar performa membaik.



5. Pemain kunci mengalami cedera di tengah pertandingan: Kapten tim segera mengambil keputusan berdasarkan kondisi tim yang tersisa.
6. Permainan berjalan lambat dan tim terlihat bingung: Dibutuhkan seseorang yang bisa mengambil keputusan cepat untuk mengarahkan tim agar kembali fokus dan efektif.

- A. Strategi Intuitif Cepat
- B. Strategi Kolektif atau Diskusi Tim
- C. Strategi Berdasarkan Instruksi Pemimpin

Tulis jawaban di buku catatanmu!

Sekarang, coba lakukan beberapa aktivitas berikut untuk melatih kemampuanmu dalam mengambil keputusan strategis saat bermain tim. Tujuannya adalah agar kamu bisa melihat bagaimana keputusan itu memengaruhi kerja sama dan pencapaian tujuan bersama.

Aktivitas 2: Mengevaluasi pengambilan keputusan strategis dalam permainan mini

Kamu akan ikut dalam permainan tim kecil, seperti bola basket mini, futsal 3 vs. 3, bola voli mini, atau bola tangan. Kegiatan ini dirancang untuk menguji bagaimana kamu dan tim membuat keputusan saat permainan berlangsung cepat, penuh tekanan, dan terus berubah.

Tujuan:

1. Menilai bagaimana keputusan dibuat di tengah permainan
2. Melihat dampaknya terhadap kerja sama tim
3. Mengamati bagaimana kamu merespons tekanan dan perubahan situasi di lapangan

Langkah-Langkah:

1. Bentuk tim kecil beranggotakan 4–6 orang!
2. Tentukan satu orang sebagai pengamat, sisanya sebagai pemain aktif!



3. Lakukan pemanasan fisik ringan sebelum mulai bermain!
4. Permainan berlangsung selama 5–7 menit.
5. Gunakan setengah lapangan atau lapangan mini, sesuai fasilitas sekolah!

Fokus Pengamatan Selama Permainan:

1. Bagaimana pemain mengambil keputusan saat berada di bawah tekanan?
2. Apakah pemain bisa membaca situasi dan memilih strategi yang tepat, seperti (a) mengoper atau menembak; (b) bertahan atau menekan lawan; dan (c) mengubah strategi saat kondisi permainan berubah.

Tugas Pengamat:

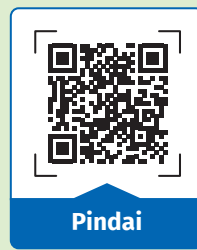
1. Seberapa cepat dan tepat pemain mengambil keputusan?
2. Apakah keputusan tersebut membantu kerja sama tim?
3. Apakah pemain tetap tenang dan fokus saat membuat keputusan?

Refleksi Setelah Permainan:

1. Lakukan diskusi berpasangan antara pemain dan pengamat!
2. Tukar pendapat tentang strategi yang berhasil dan yang perlu diperbaiki!
3. Renungkan bagaimana keputusan yang kamu buat memengaruhi jalannya permainan!

Jangan lupa, lakukan pendinginan setelah selesai. Aktivitas ini bukan hanya soal menang atau kalah, melainkan bagaimana kamu berpikir, berkomunikasi, dan beradaptasi sebagai bagian dari tim. Apakah kamu siap dengan tantangan ini?

Untuk memudahkan kegiatan ini, kamu bisa menggunakan "Lembar Evaluasi Pengambilan Keputusan Strategis" dengan memindai kode QR berikut.



Pindai

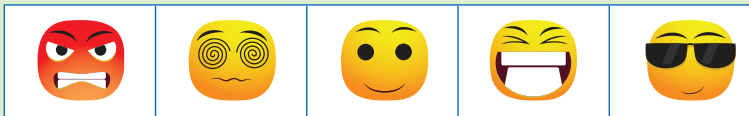
<https://bukupusbuk.id/s/jtiakm>





Gambar 3.10 Mengevaluasi Pengambilan Keputusan Strategis dalam Permainan Bola Tangan

Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Pengambilan Keputusan yang Cerdas dan Efektif

Saat berada di lapangan basket, pernahkah kamu merasa bingung dalam membuat keputusan: mengoper, menembak, atau terus menggiring? Keputusan cepat seperti ini sangat menentukan jalannya permainan. Supaya keputusanmu tepat, kamu perlu latihan membaca situasi. Ada empat strategi yang bisa kamu gunakan untuk membaca situasi.

1. **Persiapan:** Kenali lawan, bayangkan situasi, dan siapkan rencana cadangan.
2. **Analisis Situasi:** Lihat posisi teman, lawan, skor, dan waktu sebelum mengambil keputusan.
3. **Membaca Gerakan:** Amati bahasa tubuh lawan untuk prediksi langkah mereka.
4. **Pola Pikir Fleksibel:** Kemampuan beradaptasi cepat, berpikir kreatif, dan menyesuaikan strategi secara spontan saat menghadapi situasi yang berubah-ubah.





Gambar 3.11 Pengambilan Keputusan dalam Permainan Bola Basket untuk Performa Tim yang Lebih Baik

C. Mengevaluasi Sikap *Fair Play* dan Merefleksikan Perilaku Etis

Apa yang membuatmu yakin bahwa sikap sportif lebih berharga dibanding sekadar menang?

Pada tahap sebelumnya, kamu telah belajar mengenai teknik, strategi, dan kebugaran. Kali ini, kamu akan diajak untuk membangun karakter positif sebagai elemen penting dalam olahraga, yakni *fair play*. *Fair play* adalah sikap sportif yang menunjukkan nilai sejati dalam olahraga, bukan sekadar soal menang atau kalah.

Apa Itu *Fair Play*?

Fair play berarti bermain dengan jujur, hormat, dan sportif.

1. Hormat pada aturan (taat peraturan)
2. Hormat pada lawan (menganggap lawan sebagai teman tanding)
3. Hormat pada wasit (menerima keputusan dengan dewasa)
4. Hormat pada diri sendiri (tidak curang, tetap terhormat)

Nilai-Nilai *Fair Play* Menurut Komite Internasional *Fair Play*

1. Bertanding dengan jujur: menang itu penting, tetapi cara menang lebih bermakna.
2. Saling menghormati: lawan, teman, pelatih, guru, penonton.
3. Persahabatan: kompetisi boleh sengit, tetapi hubungan baik bisa bertahan lama.
4. Kerja sama tim: sukses datang dari kekompakan.
5. Kesetaraan: semua berhak bermain tanpa diskriminasi.
6. Menolak doping: menjaga kesehatan dan kejujuran.
7. Integritas: tetap jujur meski tidak ada yang melihat.
8. Solidaritas: saling mendukung, terutama saat sulit.
9. Toleransi: menghargai perbedaan gaya dan pendapat.
10. Peduli lingkungan: menjaga keselamatan sesama dan lingkungan.

Fair play bukan hanya tentang aturan, melainkan bagaimana kamu bersikap di lapangan. Pemain yang baik tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga memiliki jiwa besar, dihormati, dan menjunjung tinggi nilai kejujuran serta kerja sama.



Gambar 3.12 Sikap *Fair Play* dalam Permainan Sepak Bola

Sumber: Salah Regouane/unsplash (2025)



Perilaku Etis dan *Fair Play*: Fondasi Karakter dalam Aktivitas Jasmani

Dalam olahraga, kamu tidak hanya belajar teknik atau strategi, tetapi juga membangun karakter. Salah satu hal penting dalam membangun karakter adalah menanamkan perilaku etis, yaitu kemampuan membedakan mana yang benar dan salah, lalu memilih melakukan hal yang benar. Perilaku etis mencakup:

- 1. **Integritas:** jujur pada diri sendiri dan orang lain (misalnya mengaku bola menyentuh tanganmu sebelum keluar).
- 2. **Tanggung jawab:** berani mengakui kesalahan maupun keberhasilan.
- 3. **Kepedulian:** peduli pada keselamatan dan kondisi teman maupun lawan.

Bayangkan aktivitas jasmani seperti sebuah bangunan:

- 1. Perilaku etis adalah fondasinya.
- 2. *Fair play* adalah tiang-tiang yang membuat bangunan itu kokoh.

Tanpa keduanya, kemenangan terasa kosong. Menang itu penting, tetapi cara menang jauh lebih bermakna. Prestasi bisa dilupakan, tetapi sikapmu di lapangan akan selalu diingat orang lain. *Fair play* bukan sekadar slogan, melainkan sikap nyata: jujur; sportif; menghargai aturan, lawan, wasit, dan diri sendiri. Dengan *fair play*, kamu menunjukkan nilai sejati dalam olahraga.

Mengevaluasi sikap *fair play* bisa dilihat sebagai spektrum perilaku, dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi.

Tabel 3.2 Level *Fair Play* dan Perilaku Etis

Level	Contoh Perilaku
Level Terendah (Permainan Kotor)	Sengaja mencederai lawan, menggunakan doping, sabotase.
Level Dasar (Bermain Curang)	Melakukan <i>diving</i> , memprovokasi lawan, mengulur waktu.
Level Cukup (Ikuti Aturan Saja)	Bermain sesuai aturan karena takut hukuman, tanpa semangat sportivitas.
Level Baik (Menjunjung <i>Fair Play</i>)	Menghormati lawan, wasit, dan aturan; mengakui kesalahan meski tidak terlihat.
Level Tertinggi (Kemanusiaan di Atas Kompetisi)	Membantu lawan yang jatuh meski harus kehilangan posisi juara.



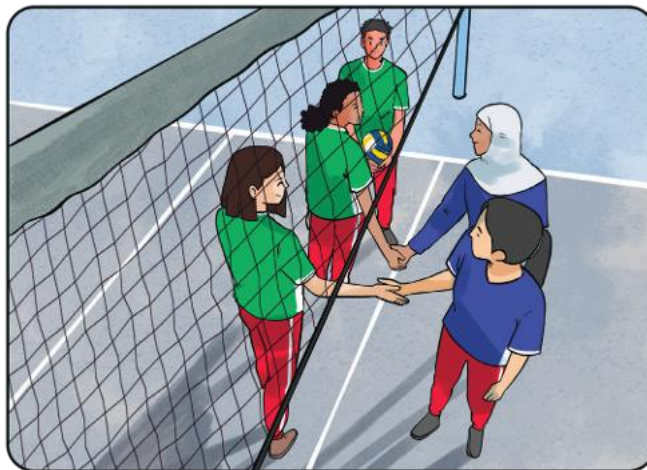
Perilaku etis adalah nilai yang tidak terlihat, tetapi sangat penting. Nilai ini menjadi kompas moral yang akan menuntun setiap tindakan. Sejak zaman Olimpiade Kuno di Yunani, atlet sudah mengenal konsep *Arate*, perpaduan antara keunggulan (*excellence*) dan kebajikan moral (*virtue*). Namun, mempelajari teori saja tidak cukup. Sekarang saatnya kamu melihat bagaimana *fair play* dan perilaku etis benar-benar diterapkan dalam berbagai cabang olahraga yang sering kamu mainkan.

Dampak Positif Perilaku Etis (Menjunjung Tinggi *Fair Play*)

1. Bagi tim: meningkatkan solidaritas, komunikasi efektif, fokus pada tujuan bersama, dan reputasi positif.
2. Bagi individu: perkembangan karakter, ketenangan mental dihargai lawan dan kawan, serta meraih keberhasilan jangka panjang.

Dampak Negatif Perilaku Etis (Mengabaikan *Fair Play*)

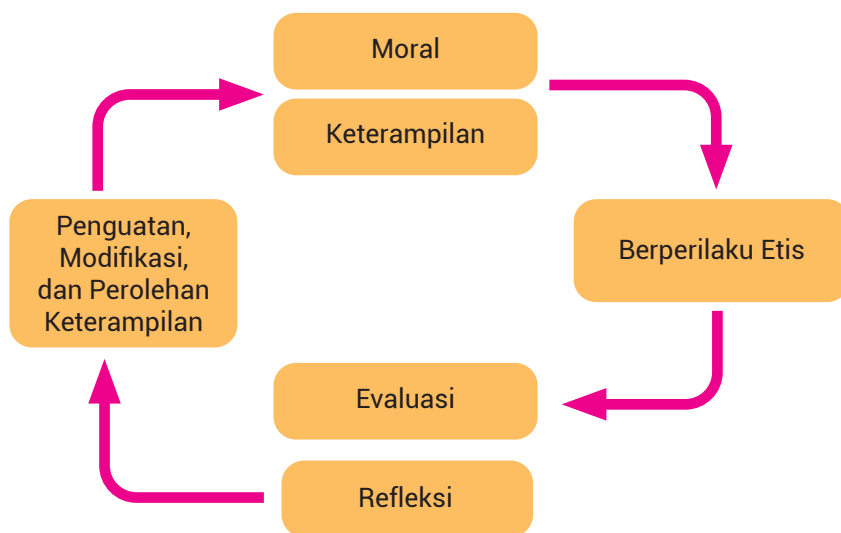
1. Bagi tim: memicu konflik, menurunkan kepercayaan, dan merusak moral tim.
2. Bagi individu: beban psikologis, reputasi buruk, kehilangan fokus, serta sanksi dan hukuman.



Gambar 3.13 Saling Menghormati dalam Aktivitas Jasmani atau Permainan Olahraga di Atas Segalanya



Perilaku etis dalam olahraga bisa tumbuh kalau kamu membiasakan diri untuk selalu jujur, adil, dan menghargai orang lain. Lalu, bagaimana cara mengembangkannya? Salah satunya adalah dengan memperhatikan bagaimana sikap etis itu berkembang dari waktu ke waktu. Sekarang coba perhatikan bagan perkembangan perilaku etis berikut, lalu renungkan: kamu sudah ada di tahap mana dan apa yang bisa kamu tingkatkan?



Gambar 3.14 Bagan Siklus Perkembangan Perilaku Etis dalam Aktivitas Jasmani

Sikap jujur, adil, dan bertanggung jawab tidak muncul begitu saja. Perilaku etis tumbuh dari pengalaman, latihan, dan kemauan kamu untuk terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik. Gambar di atas menunjukkan tahapan bagaimana kamu bisa membentuk dan mengembangkan sikap etis dalam olahraga. Mulailah dari hal-hal kecil, biasakan setiap hari, dan lama-lama akan menjadi bagian dari karaktermu.

Kesetaraan dalam Aktivitas Jasmani

Pernahkah kamu merasa diperlakukan tidak adil hanya karena latar belakang atau kondisi yang berbeda? Pernahkah kamu melihat temanmu tidak diberi kesempatan yang sama karena dia berasal dari kelompok tertentu? Sikap adil berarti memperlakukan semua orang sama berdasarkan usaha dan kontribusinya, bukan asal-usul atau keadaan. Dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam olahraga, sikap adil diperlukan supaya semua orang merasa dihargai dan punya kesempatan yang sama untuk berkembang.



Bersikap adil berarti juga menghargai perbedaan usia, jenis kelamin, kemampuan fisik, ekonomi, budaya, dan asal-usul. Kita tidak boleh menilai atau membatasi seseorang hanya karena dia berbeda.



Gambar 3.15 Kesetaraan dalam aktivitas jasmani menghadirkan keceriaan bersama.

Cara Menciptakan Kesetaraan dan Inklusivitas dalam Olahraga

1. Kompetisi yang adil: semua orang mendapat kesempatan ikut seleksi atau bermain, bukan hanya yang populer atau punya fasilitas lebih baik.
2. Inklusif dan beragam: olahraga terbuka untuk semua, termasuk teman berkebutuhan khusus.
3. Sehat dan sejahtera: makin banyak yang ikut bergerak, makin sehat tubuh dan pikiran.
4. Pertumbuhan sosial: tim yang beragam membantu kamu belajar kerja sama dan komunikasi.
5. Kesempatan masa depan: bakat siapa pun bisa berkembang jika diberi akses yang setara, tanpa diskriminasi.



Apa yang bisa kamu lakukan?

Memberi akses saja belum cukup. Kamu harus pastikan olahraga di sekolah benar-benar terbuka dan ramah. Apakah tempatnya mudah dijangkau? Apakah biayanya terjangkau? Apakah informasinya jelas? Dengan begitu, kamu bisa menciptakan lingkungan olahraga yang adil dan menyenangkan untuk semua.

Refleksi Singkat

1. Apakah kamu merasa diberi kesempatan yang sama untuk ikut dalam kegiatan olahraga di sekolah?
2. Pernahkah kamu membantu teman agar dia bisa ikut berpartisipasi juga?
3. Apa ide yang bisa kamu lakukan agar lingkungan olahraga di sekolah lebih terbuka dan ramah untuk semua?

Mengenal Kerangka Figueroa: Kesetaraan dan Akses dalam Olahraga

Apakah semua orang punya kesempatan yang sama untuk ikut olahraga? Ternyata tidak selalu. Ada yang merasa minder, kurang percaya diri, atau bahkan tidak diberi ruang untuk berpartisipasi. Menurut Peter Figueroa, ada lima faktor yang memengaruhi akses seseorang terhadap olahraga.

1. Individu: sikap dan rasa percaya diri kamu terhadap olahraga.
2. Hubungan sosial: dukungan atau pengaruh teman, guru, dan pelatih.
3. Aturan kelembagaan: kebijakan sekolah atau klub yang bisa membuka atau menutup peluang.
4. Struktur sosial: kondisi ekonomi, fasilitas, dan tempat tinggal.
5. Budaya: pandangan masyarakat tentang siapa yang “boleh” ikut olahraga tertentu.

Akses olahraga bukan hanya soal kemampuan, melainkan juga lingkungan yang mendukung. Mulailah dari sikapmu sendiri untuk menciptakan suasana yang adil, terbuka, dan ramah bagi semua. Sebab, perubahan besar dimulai dari langkah kecil.



D. Kolaborasi Efektif dan Komunikasi dalam Aktivitas Kelompok

Pernahkah kamu bermain dalam tim dan merasa strategi timmu gagal karena komunikasi kurang jelas? Sebaliknya, pernahkah kamu justru merasa kompak sehingga permainan lebih lancar dan menyenangkan? Dalam permainan tim, keberhasilan bukan hanya soal kekuatan fisik, melainkan juga kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama. Pemain yang bisa menyampaikan pesan dengan jelas, mendengarkan, dan menyesuaikan diri akan lebih mudah menciptakan kekompakan dan hasil maksimal.

Kenapa komunikasi itu penting? Komunikasi bukan sekadar bicara, melainkan juga saling memahami, membantu tim, dan menjaga hubungan baik. Tanpa komunikasi, kerja sama sulit tercapai. Berikut adalah tiga jenis komunikasi yang perlu kamu kuasai.

1. Verbal: apa yang kamu ucapkan, misalnya instruksi atau arahan.
2. Nonverbal: bahasa tubuh, ekspresi wajah, atau kontak mata.
3. Paraverbal: cara kamu berbicara (nada, intonasi, dan kecepatan suara).

Komunikasi yang baik membuat tim lebih kompak, strategi lebih efektif, dan permainan lebih menyenangkan. Jadi, latih terus kemampuan komunikasimu agar kamu tidak hanya hebat secara fisik, tetapi juga cerdas dalam berinteraksi.



Gambar 3.16 Komponen-Komponen Komunikasi dan Peran Masing-Masing dalam Prosesnya



Dalam permainan beregu, komunikasi sangat penting untuk membangun kerja sama. Melalui komunikasi, kamu bisa menyampaikan strategi, memberi semangat, dan memahami situasi permainan dengan jelas. Ingat, komunikasi bukan hanya berbicara, melainkan juga mendengarkan, merespons dengan tepat, dan menyesuaikan sikap dengan tim. Contohnya, saat bermain voli mini, temanmu gugup karena membuat kesalahan. Kamu bisa menunjukkan empati agar dia merasa didukung, atau mengajukan pertanyaan terbuka supaya tim bisa mengevaluasi strategi bersama.

Dengan cara ini, tim akan lebih kompak, saling percaya, dan bermain lebih baik. Perhatikan tabel berikut untuk mengenal berbagai teknik komunikasi, tujuan, dan contoh penerapannya dalam latihan maupun pertandingan.

Tabel 3.3 Contoh Teknik Komunikasi

Teknik	Tujuan	Contoh
Perhatian Nonverbal (<i>Nonverbal Attending</i>)	Menunjukkan bahwa kita tertarik dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh pembicara.	Kontak mata, sedikit condong ke depan, postur tubuh terbuka (tidak menyilang tangan), memberi jeda, mengangkat alis, tersenyum, mengangguk, atau memberikan respons singkat, seperti “Oh, begitu.”
Parafrasa	Menunjukkan bahwa kita memahami isi pesan yang disampaikan.	▶ “Jadi, maksud kamu adalah...” ▶ “Kalau saya tidak salah menangkap...”
Refleksi Perasaan	Membantu pembicara merasa dihargai, dimengerti, dan terdorong untuk mengekspresikan perasaannya.	▶ “Kamu merasa...” ▶ “Kamu merasa tidak mendapat kesempatan yang adil, ya?”



Teknik	Tujuan	Contoh
Bertanya	Membantu memperjelas informasi atau menggali lebih banyak detail	Pertanyaan terbuka: ▶ “Mengapa kamu memilih strategi itu?” ▶ “Coba jelaskan bagaimana kamu melakukannya?” Pertanyaan tertutup: ▶ “Apakah kamu sudah mencoba teknik ini?”
Meringkas	Menunjukkan pemahaman terhadap pesan utama dari pembicara serta mengidentifikasi hal-hal penting lainnya yang perlu didiskusikan lebih lanjut.	▶ “Jadi, ada beberapa hal yang kamu sampaikan, yaitu...” ▶ “Boleh saya pastikan apakah saya sudah memahami ini dengan benar?”

Kemampuan berkomunikasi tidak muncul begitu saja, tetapi perlu dilatih. Cara kamu berbicara bisa memengaruhi bagaimana orang lain merespons dan menilai dirimu.

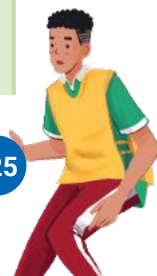
Mungkin kamu pernah berbicara kepada teman atau keluarga dengan cara yang kurang tepat, lalu suasana jadi tegang. Itu menunjukkan bahwa komunikasi yang kurang baik bisa berdampak besar pada hubunganmu dengan orang lain.



Aktivitas 5 Belajar Mendalam

Aktivitas 1: Melakukan Komunikasi yang Efektif dalam Permainan

Permainan jasmani ini dilakukan dalam kelompok dan memerlukan peran sebagai komunikator aktif, pendengar aktif, dan pengamat. Fokus utamanya adalah menyampaikan instruksi secara efektif dan mendengarkan dengan penuh perhatian selama aktivitas berlangsung.



Tujuan Aktivitas:

1. Melatih komunikasi efektif dan aktif mendengar dalam situasi bergerak.
2. Mengembangkan kepercayaan dan koordinasi dalam tim.
3. Mengevaluasi dampak gaya komunikasi terhadap efektivitas tim dalam aktivitas jasmani.

Langkah-Langkah:

1. Bentuk kelompok beranggotakan tiga orang. Masing-masing anggota akan bergantian menjalankan peran sebagai (a) pemain (pelaku utama), (b) pemberi instruksi (komunikator), dan (c) pengamat!
2. Siapkan lintasan atau zona tantangan sederhana (misalnya melewati rintangan, mendribel bola, atau *passing* bola kecil ke titik tertentu) selama ± 3 menit per sesi!

Tahap 1: Latihan Instruksi Langsung (Verbal)

1. Komunikator memberikan instruksi secara lisan kepada pemain saat bergerak.
2. Pengamat mencatat cara penyampaian komunikator dan bagaimana pemain merespons.
 - a. Apakah pemain mendengarkan dengan baik?
 - b. Apakah pemain mengikuti instruksi dengan akurat?
 - c. Bagaimana ekspresi dan nada suara komunikator?

Untuk memudahkan aktivitas ini, kamu bisa menggunakan "Contoh Lembar Pengamatan Instruksi Langsung (Verbal)" dengan memindai kode QR berikut.



Pindai

<https://bukupusbuk.id/s/ff6tso>

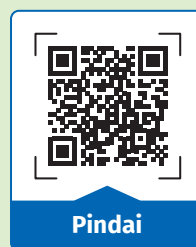
Tahap 2: Latihan Instruksi Langsung (Nonverbal)

1. Komunikator tidak boleh berbicara, hanya memberi isyarat tubuh (misalnya gerakan tangan, anggukan, atau ekspresi wajah).
2. Pemain harus menebak dan menindaklanjuti isyarat tersebut.



3. Pengamat mencatat efektivitas komunikasi nonverbal dan bagaimana pemain menanggapi sinyal tersebut.

Untuk memudahkan aktivitas ini, kamu bisa menggunakan "Contoh Lembar Pengamatan Instruksi Langsung (Nonverbal)" dengan memindai kode QR berikut.



<https://bukupusbuk.id/s/9uqu7g>

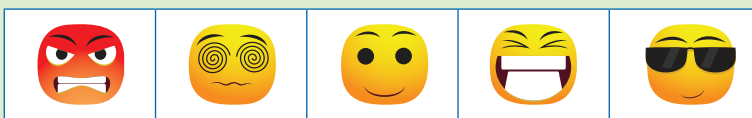
Rotasi Peran:

Lakukan pergantian peran sampai semua anggota mendapatkan setiap peran: komunikator, pemain, dan pengamat.

Refleksi Individu dan Diskusi Kelompok:

Setelah semua sesi selesai, lakukan diskusi kelompok untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!

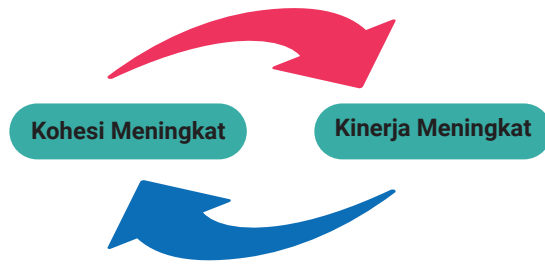
1. Kapan komunikasi berjalan paling efektif?
2. Apa yang membuat komunikasi gagal atau tidak dipahami?
3. Apa yang kamu pelajari tentang cara mendengarkan dan memberi instruksi?
4. Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Kolaborasi Tim yang Efektif dalam Aktivitas Jasmani

Keberhasilan tim bukan hanya soal fisik, melainkan juga kekompakan. Tim yang saling mendukung, mendengarkan, dan fokus pada tujuan bersama akan bermain lebih efektif. Itulah yang disebut kohesi, yaitu kesatuan dalam tim. Tim yang kompak biasanya punya performa lebih baik. Performa yang baik bisa makin memperkuat kekompakan. Oleh karena itu, kamu perlu terus membangun kerja sama dan saling menghargai agar tim dapat mencapai hasil terbaik.





Gambar 3.17 Sifat Siklus Hubungan antara Kohesi dan Kinerja dalam Olahraga Tim

1. Mengembangkan Kohesi Tim yang Efektif

Pernahkah kamu merasa lebih semangat saat timmu saling mendukung? Itulah kohesi tim, kekompakan dan ikatan antaranggota yang membuat strategi berjalan lancar dan tujuan tercapai. Ada dua jenis kohesi, yaitu:

- Kohesi tugas**, kemampuan tim bekerja sama mencapai target permainan, dibangun lewat latihan teknik dan strategi bersama.
- Kohesi sosial**, hubungan akrab dan saling menghargai, bisa diperkuat lewat kebersamaan di luar lapangan.

Kohesi tugas mengacu pada kemampuan tim untuk bekerja sama mencapai tujuan. Ini terlihat dari bagaimana anggota tim menyusun strategi dan menjalankan tugas di lapangan. Sementara itu, kohesi sosial mengacu pada seberapa dekat dan nyaman hubungan antaranggota tim. Ini berkaitan dengan rasa saling menyukai dan menikmati kebersamaan.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kohesi dan kinerja tim adalah sebagai berikut.

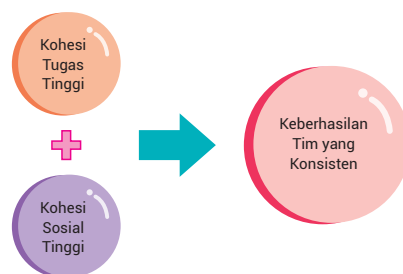
- Jenis Olahraga:** Olahraga beregu (seperti futsal atau bola voli) membutuhkan kerja sama lebih tinggi dibandingkan olahraga individu.

Kohesi tugas mengacu pada kemampuan suatu tim untuk bekerja sama secara efektif demi mencapai tujuan bersama.

Kohesi sosial mencakup unsur-unsur yang membentuk rasa memiliki dan keterikatan antaranggota tim sehingga menciptakan suasana kebersamaan dan kekompakan dalam komunitas tim.



- b. **Tingkat Kompetensi:** Makin tinggi level pertandingan, makin penting kekompakan tim untuk menjaga fokus dan semangat.
- c. **Usia Pemain:** Usia memengaruhi kedewasaan emosional dan cara membangun hubungan kerja sama serta sosial dalam tim.



Gambar 3.18 Tim yang kompak secara sosial dan fokus pada tujuan cenderung sukses, tetapi fokus pada tugas lebih menentukan keberhasilan.

2. Ciri-Ciri Tim yang Kohesif

Tim yang kohesif biasanya (a) saling percaya, (b) mudah berkomunikasi, (c) punya semangat tinggi untuk menang bersama, serta (d) tahu peran masing-masing dan fokus pada tujuan tim. Namun, kekompakan tim tidak bisa dinilai hanya dari penampilan luar. Kita perlu melihat konteksnya, misalnya usia, pengalaman, tujuan bermain (kompetisi atau rekreasi), dan motivasi utama mereka.

Setiap tim punya cara sendiri untuk membangun kekompakan, bergantung pada situasi dan tujuan. Hal terpenting adalah ada rasa saling percaya, komunikasi terbuka, dan komitmen untuk bekerja sama.



Gambar 3.19 Ciri-Ciri Tim yang Kohesif





Aktivitas 6 Belajar Mendalam

Kamu akan mengikuti permainan mini (misalnya futsal 3 vs. 3, basket 3 vs. 3, atau bola tangan sederhana), lalu melakukan evaluasi terhadap tim temanmu, bagaimana mereka berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama. Fokus dari aktivitas ini ialah pada aspek komunikasi, peran dukungan emosional, dan melakukan adaptasi terhadap strategi bermain saat menghadapi situasi yang menantang.

Aktivitas: *Teamwork Challenge*: Kolaborasi Tim yang Efektif

Tujuan Aktivitas:

- Menganalisis peran komunikasi, peran individu, dan kepemimpinan dalam tim.
- Mengevaluasi efektivitas kolaborasi tim dalam situasi permainan jasmani.
- Menerapkan prinsip kepercayaan, tanggung jawab, dan adaptasi dalam kerja sama tim.
- Merefleksikan pengaruh kolaborasi terhadap performa tim dan pengalaman individu.

Aktivitas ini dapat disesuaikan dengan jenis permainan yang tersedia di sekolahmu. Prinsipnya adalah bagaimana kamu dapat menyesuaikan gaya memimpin dengan situasi permainan serta mampu membangun dinamika dan kebiasaan tim yang mendukung kerja sama.

Langkah-Langkah:

- Pembentukan Tim (5–6 orang per tim)
Tiap tim diberi waktu tiga menit untuk berdiskusi dan memilih pemimpin tim; strategi komunikasi (misalnya kode, isyarat, panggilan khusus); dan peran masing-masing dalam permainan.

- Permainan Mini (15–20 menit)

Guru memberikan tantangan:

Putaran 1: Bermain dengan strategi dan komunikasi biasa.



Putaran 2: Bermain dengan satu anggota dan diberi peran terbatas (misalnya hanya boleh bertahan).

Putaran 3: Bermain dengan waktu terbatas (misalnya 3 menit menang harus diselesaikan).

c. Observasi dan Pengisian Lembar Evaluasi

Selama permainan, masing-masing tim juga menunjuk pengamat dari luar tim untuk mencatat:

- 1) Apakah tim bekerja sama dengan baik?
- 2) Bagaimana komunikasi berlangsung?
- 3) Adakah anggota yang terlihat dominan atau justru tidak aktif?
- 4) Apakah mereka beradaptasi dengan tantangan?

d. Evaluasi Kolaborasi Tim yang Efektif

Tabel 3.4 Lembar Evaluasi Kolaborasi Tim yang Efektif

Aspek yang Dinilai	Baik (✓)	Perlu Perbaikan (x)	Catatan/Contoh
Komunikasi Antaranggota			
Kejelasan Peran dan Tim			
Dukungan Antaranggota			
Kemampuan Adaptasi saat Bermain			
Kepemimpinan yang Membantu Tim			

e. Refleksi Individu dan Kelompok (15 menit)

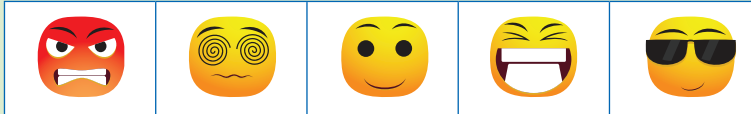
Setiap peserta didik menuliskan:

- 1) Apa yang berhasil dalam kerja sama timmu?
- 2) Apa kesulitan utama yang kamu hadapi saat kolaborasi?
- 3) Bagaimana kamu bisa meningkatkan peranmu dalam tim selanjutnya?



Selanjutnya, tiap tim berdiskusi:

- 1) Apa kekuatan dan kelemahan kolaborasi tim kalian?
 - 2) Apakah pemimpin tim menjalankan peran dengan baik?
 - 3) Apa satu hal yang akan kalian ubah di permainan berikutnya?
- f. Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



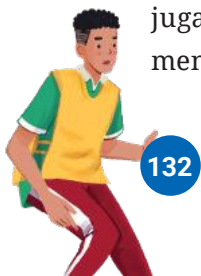
Gambar 3.20 Kolaborasi tim yang efektif menjadi kunci keberhasilan dalam setiap aktivitas jasmani.

Sumber: Alexander Nadrilyanski/pexels

Indikator Keberhasilan Kerja Tim dalam Aktivitas Jasmani

Pernahkah kamu merasa timmu bermain sangat kompak hingga seolah-olah bisa saling membaca pikiran? Sebaliknya, pernahkah kamu justru merasa bingung, tidak tahu harus melakukan apa karena tidak ada arahan dan kerja sama dari rekan satu tim?

Kerja tim yang efektif adalah salah satu kunci utama keberhasilan dalam berbagai aktivitas jasmani, terutama olahraga beregu, seperti futsal, basket, voli, dan sepak takraw. Bukan hanya kemampuan fisik dan teknik, kerja tim juga membutuhkan kemampuan berkomunikasi, memahami peran, dan mengambil keputusan bersama.





Gambar 3.21 Kerja tim yang efektif merupakan salah satu kunci utama keberhasilan dalam berbagai aktivitas jasmani.

1. Menjalankan Peran dalam Tim

Keberhasilan tim tidak ditentukan oleh satu pemain, tetapi semua pemain, baik pencetak gol, pemberi umpan, maupun penjaga semangat. Walau posisimu tidak selalu terlihat, kontribusimu tetap berarti. Jika kamu terus belajar dan sportif, kamu bisa dipercaya memegang peran lebih besar.

2. Jenis-Jenis Peran dalam Tim Olahraga

Menurut psikologi olahraga, ada empat peran utama dalam tim.

Tabel 3.5 Jenis Peran dalam Tim Olahraga

Jenis Peran	Penjelasan
Spesialis	Pemain dengan keahlian khusus, seperti kiper, <i>playmaker</i> , atau <i>striker</i> .
Pendukung	Pemain cadangan atau pengatur ritme yang memperkuat tim secara keseluruhan.
Penguat Suasana	Pemain yang menjaga semangat tim, mencairkan suasana, dan membangun kekompakan.
Pemimpin	Pemain yang memberi arahan, menjaga fokus, dan jadi panutan saat tekanan datang.



- a. **Formal**, ditentukan oleh pelatih, seperti saat kamu ditunjuk jadi kapten atau pemain inti.
- b. **Informal**, muncul dari kebiasaan, misalnya kamu sering memberi semangat, lalu dianggap sebagai penjaga energi tim.



Gambar 3.22 Peran dalam Tim dan Contoh Tugasnya

Jangan bingung mengenai tugasmu di tim! Pelatih biasanya akan menentukan dan memberi arahan mengenai itu, apakah kamu penyerang, pengatur serangan, atau pendukung. Namun, perlu diingat bahwa peran bisa berubah sesuai strategi dan kebutuhan tim. Kalau performamu meningkat, kamu bisa diberi tanggung jawab lebih besar. Sebaliknya, jika performamu menurun, peranmu bisa disesuaikan. Itu wajar karena tim yang solid selalu menjaga kekompakan dan kekuatan bersama.

3. **Penilaian Diri (Self-Assessment) dan Penilaian dari Teman Satu Tim (Peer Assessment)**

Pernahkah kamu ragu, “Saya sudah main dengan baik atau belum?” Di sinilah pentingnya penilaian diri (*self-assessment*) dan penilaian dari teman



(*peer assessment*). Tujuannya adalah bukan untuk menyalahkan, melainkan membantumu tahu apakah peranmu sudah sesuai atau belum dan bagian mana yang bisa ditingkatkan, baik saat latihan, bertanding, maupun di luar lapangan.



Gambar 3.23 Seorang pemimpin membutuhkan beragam keterampilan, baik di dalam maupun di luar lapangan.

Sumber: Kenneth Schipper/unsplash (2024)

Kalau ragu sudah main dengan baik atau belum, lakukan penilaian diri dan penilaian dari teman. Hal itu akan membantumu untuk berkembang, lebih percaya diri, dan makin solid bersama tim.

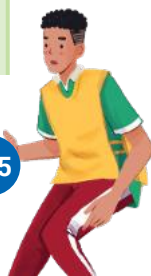


Aktivitas 7 Belajar Mendalam

Aktivitas: Merancang instrumen *peer assessment* dalam aktivitas jasmani atau olahraga (misalnya bola voli mini, bola basket mini, atau bola tangan mini).

Langkah-Langkah:

- Bentuk kelompok beranggotakan tiga orang, lalu buat instrumen penilaian teman (*peer assessment*) untuk mengevaluasi peran anggota tim dalam aktivitas jasmani atau olahraga!
- Instrumen bisa disesuaikan dengan posisi pemain. Guru bisa membagi peran berbeda supaya hasilnya lebih beragam.



- c. Saat menyusun instrumen, gunakan contoh dari guru hanya sebagai panduan awal, tentukan tujuan utama, dan ingat bahwa peran tim bukan hanya soal teknik, melainkan juga sikap, kerja sama, dan komunikasi!
- d. Sesuaikan isi instrumen dengan kondisi kelas dan gunakan untuk memberi umpan balik yang membangun agar temanmu tahu peran yang sesuai dengan dirinya!
- e. Penilaian bisa dilakukan saat gim kecil atau pertandingan. Libatkan juga pemain yang tidak bermain sebagai pengamat!
- f. Pastikan penilai paham tugasnya, lalu diskusikan hasilnya!

Tabel 3.6 Contoh Instrumen *Peer Assessment* Penilaian Performa Anggota Tim dalam Aktivitas Jasmani

Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor (1–5)	Catatan
Peran Taktis dan Keterampilan	▶ Melaksanakan peran atau tugas sesuai posisi dan strategi tim ▶ Menunjukkan keterampilan dasar secara konsisten (umpan, tembakan, servis, dll.)		
Kerja Sama Tim	▶ Aktif berkoordinasi dan mendukung rekan setim ▶ Menunjukkan sikap membantu dan peduli terhadap hasil tim		
Komunikasi Efektif	▶ Memberi arahan atau isyarat yang jelas selama bermain ▶ Mampu menerima masukan dari rekan tim dengan baik		
Sikap <i>Fair Play</i> dan Etika Bermain	▶ Menjunjung tinggi sportivitas, tidak menyalahkan rekan atau wasit ▶ Menerima keputusan dengan sikap positif		



Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor (1–5)	Catatan
Refleksi dan Kesiapan Belajar	Mampu mengevaluasi performanya dan berkomitmen untuk berkembang		

Skala Penilaian:

1 = Belum Terlihat

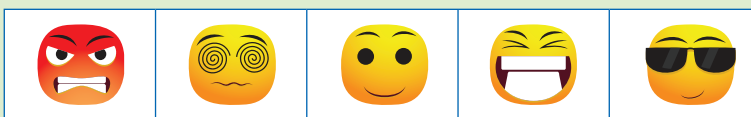
2 = Kadang-Kadang Terlihat

3 = Cukup Terlihat

4 = Sering Terlihat

5 = Selalu Terlihat

g. Ayo, rayakan kemajuanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Uji Kompetensi

Evaluasi Strategi Pengambilan Keputusan

Apa yang akan kamu pelajari dan tunjukkan?

Dalam tugas ini, kamu akan menunjukkan bahwa kamu bisa:

- ▶ mengevaluasi strategi pengambilan keputusan yang kamu gunakan dalam kerja tim;
- ▶ mengidentifikasi bagian strategi yang efektif dan yang belum berhasil;
- ▶ menjelaskan kelebihan dan kekurangan strategi pengambilan keputusan dalam konteks kepemimpinan dan kolaborasi;
- ▶ membandingkan efektivitas beberapa strategi berdasarkan pengalaman praktik kerja tim;



- ▶ menyesuaikan strategi saat menghadapi situasi baru atau menantang; dan
- ▶ memberikan rekomendasi strategi baru untuk meningkatkan efektivitas kepemimpinan dan kolaborasi.

Tugas Uji Kompetensi:

Kerjakan tugas proyek evaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim melalui empat langkah berikut!

1. **Pilih salah satu aktivitas** jasmani yang paling kamu kuasai (misalnya bola basket, bulu tangkis, sepak bola, gobak sodor, pencak silat, bola voli, atau senam)!
2. **Tunjukkan strategi** yang kamu gunakan dengan cara:
 - a. Perlihatkan bagaimana strategi pengambilan keputusan kamu dipakai saat bermain!
 - b. Rekam videonya jika memungkinkan!
 - c. Jika tidak memungkinkan, mintalah teman atau guru untuk mengamati dan mencatat strategimu!
 - d. Jika tidak memungkinkan keduanya, praktikkan langsung di depan guru untuk diamati!
3. **Lakukan evaluasi tertulis atau lisan** dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!
 - a. Apa strategi pengambilan keputusan yang saya gunakan dalam aktivitas ini?
 - b. Bagian mana dari strategi tersebut yang paling efektif?
 - c. Bagian mana yang belum berhasil? Mengapa?
 - d. Apakah saya mampu menyesuaikan strategi saat situasi berubah?
 - e. Bagaimana strategi ini menunjukkan kepemimpinan?
 - f. Bagaimana strategi ini mendukung kolaborasi tim?
 - g. Apa masukan dari teman atau guru tentang strategiku?
4. Setelah tahu bagian mana yang perlu ditingkatkan, **buat rencana perbaikanku** sendiri!
 - a. Apa yang ingin kamu ubah atau tingkatkan dari strategimu?
 - b. Strategi baru apa yang ingin kamu coba agar kerja tim lebih efektif?



- c. Dalam situasi seperti apa strategi tersebut akan digunakan?
- d. Bagaimana kamu tahu strategimu berhasil meningkatkan kepemimpinan dan kolaborasi?

Penilaianmu akan dilihat dari:

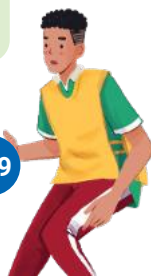
- ▶ Apakah kamu bisa mengidentifikasi berbagai strategi pengambilan keputusan yang digunakan dalam kerja tim?
- ▶ Apakah kamu mampu menjelaskan kelebihan dan kekurangan dari strategi tersebut dalam konteks kepemimpinan dan kolaborasi?
- ▶ Apakah kamu mampu membandingkan efektivitas strategi berdasarkan pengalaman praktik?
- ▶ Apakah kamu mampu mengevaluasi strategi dengan mempertimbangkan peran kepemimpinan dan kerja sama tim?
- ▶ Apakah kamu mampu memberikan rekomendasi strategi baru yang jelas, masuk akal, dan relevan?

Dokumen yang harus kamu kumpulkan:

- ▶ Lembar observasi strategi (oleh guru atau teman)
- ▶ Video latihan atau catatan pengalaman praktik
- ▶ Lembar refleksi strategi yang berisi analisis kelebihan dan kekurangan strategi
- ▶ Rencana perbaikan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim



Aspek yang dinilai bukan hanya seberapa sering timmu menang atau strategi apa yang kamu gunakan, melainkan seberapa dalam kamu memahami alasan di balik setiap keputusan serta seberapa siap kamu menyesuaikannya dalam berbagai situasi kerja tim. Setiap permainan adalah kesempatan untuk melatih cara berpikir strategis, bukan hanya sekadar bergerak. Ingat, kamu bukan hanya pemain, melainkan juga pemimpin yang mampu mengarahkan strategi bagi dirimu sendiri sekaligus mendukung keberhasilan tim!





Pengayaan

Untuk memperkuat pemahaman dan meningkatkan keterampilan mengevaluasi strategi pengambilan keputusan, lakukan aktivitas berikut. Pada kegiatan pengayaan ini, kamu diminta untuk merancang dan mencoba satu bentuk strategi pengambilan keputusan sederhana dalam kerja tim yang dapat meningkatkan keterampilan kepemimpinan, kolaborasi, serta kemampuan berpikir kritis dalam situasi permainan yang dinamis dan menantang.

Tantangan Inovasi Gerak

1. Pilih aktivitas

Tentukan satu permainan yang kamu sukai atau kuasai (misalnya bola basket, bulu tangkis, gobak sodor, atau bola voli).

2. Tentukan fokus strategi pengambilan keputusan

Pilih salah satu fokus strategi yang ingin kamu latih, misalnya:

- Mengidentifikasi berbagai strategi pengambilan keputusan yang bisa digunakan tim.
- Menjelaskan kelebihan dan kekurangan strategi tertentu dalam konteks kepemimpinan dan kolaborasi.
- Membandingkan efektivitas dua atau lebih strategi berdasarkan praktik permainan tim.
- Mengevaluasi strategi yang dipakai dengan mempertimbangkan kepemimpinan dan kerja sama anggota tim.
- Memberikan rekomendasi strategi baru untuk meningkatkan efektivitas kepemimpinan dan kolaborasi.

3. Rancang strategimu

Buat satu bentuk strategi atau pola permainan singkat (durasi 3–5 menit) yang bisa diuji langsung di lapangan. Strategimu harus:

- mudah dipahami dan dijalankan anggota tim;
- bisa diuji dalam situasi permainan mini; dan
- mendorong pengambilan keputusan cepat, adil, dan kolaboratif.



4. Coba dan amati

Jalankan strategimu bersama kelompok kecil. Amati hal-hal berikut:

- Bagian mana dari strategi yang efektif?
- Bagian mana yang belum berhasil?
- Bagaimana peran kepemimpinan dan komunikasi memengaruhi jalannya strategi?
- Apa masukan dari teman satu tim tentang keputusan yang dibuat?

5. Presentasikan

Buat poster, diagram strategi, atau cerita singkat untuk menjelaskan:

- nama strategi;
- tujuan dan fokusnya;
- langkah-langkah pelaksanaan strategi;
- situasi apa yang cocok untuk menerapkannya; dan
- manfaat strategi ini bagi peningkatan kepemimpinan dan kolaborasi dalam tim.

6. Refleksikan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

- Apa tantangan paling sulit dalam merancang strategi pengambilan keputusan tim?
- Apa yang kamu pelajari dari menjalankan strategi ini?
- Jika mengulang, apa yang akan kamu ubah atau tingkatkan agar strategi lebih efektif dalam kepemimpinan dan kolaborasi?



Refleksi

Selamat! Kamu telah menyelesaikan pembelajaran bab 3. Sekarang saatnya kamu melakukan refleksi diri untuk mengetahui sejauh mana kamu telah memahami dan menerapkan pembelajaran ini dalam kehidupan sehari-hari. Salin tabel berikut di buku tugasmu, lalu beri tanda centang sesuai dengan pengalamanmu!



Tabel 3.7 Refleksi Pembelajaran

Pengalaman Saya	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Saya bisa mengidentifikasi berbagai strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim.	☐	☐
Saya bisa menjelaskan kelebihan dan kekurangan dari strategi dalam konteks kepemimpinan dan kolaborasi.	☐	☐
Saya bisa membandingkan efektivitas beberapa strategi pengambilan keputusan berdasarkan pengalaman praktik kerja tim.	☐	☐
Saya bisa mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dengan mempertimbangkan peran kepemimpinan dan kolaborasi.	☐	☐
Saya bisa memberikan rekomendasi strategi pengambilan keputusan yang lebih tepat untuk meningkatkan efektivitas kepemimpinan dan kolaborasi.	☐	☐

Setelah mengisi tabel di atas, kamu bisa menuliskan satu kalimat refleksi pribadi:

Apa satu hal paling penting yang kamu pelajari dari bab ini dan bagaimana kamu akan menggunakannya di luar kelas?



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN: 978-634-00-3301-4 (jil.3 PDF)

Bab 4

Kebugaran Jasmani untuk Hari Ini dan Nanti



Bagaimana cara kamu mengelola kebugaran jasmani untuk hari ini dan kehidupan mandiri di masa depan nanti?

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini, kamu diharapkan mampu memahami bagaimana aktivitas jasmani yang rutin bisa memengaruhi tubuh dan pikiranmu. Selain itu, kamu juga mampu menilai apakah cara yang kamu pakai untuk meningkatkan kebugaran sudah tepat atau masih perlu diperbaiki agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan tujuanmu.

Kata Kunci

- ▶ kebugaran jasmani
- ▶ kesehatan
- ▶ partisipasi
- ▶ strategi
- ▶ efektivitas

Peta Konsep



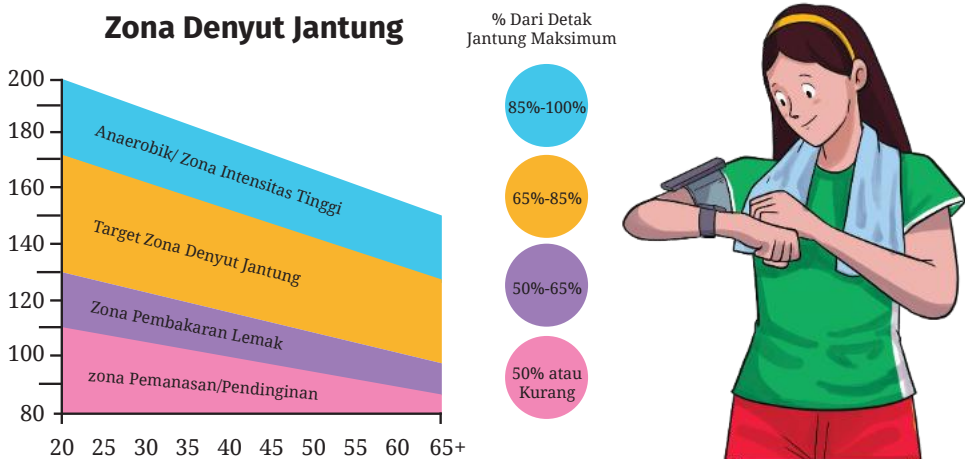


Siap-Siap Belajar

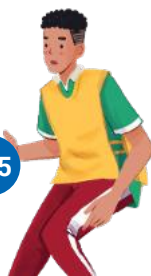
Di kelas X dan XI, kamu telah belajar bagaimana meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani melalui latihan yang rutin dan terencana. Kamu juga mulai menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Sekarang, di kelas XII ini, kamu akan belajar mengevaluasi dan menyiapkan program latihan kebugaran jasmanimu sebagai bagian dari gaya hidup mandiri yang sehat dan berkelanjutan.

Pernahkah kamu merasa tubuhmu lebih segar dan pikiranmu lebih tenang setelah olahraga pagi? Sebaliknya, pernahkah kamu merasa mudah lelah karena kurang gerak selama seminggu? Mungkin kamu pernah mencoba aplikasi penghitung langkah di ponsel dan baru sadar bahwa kamu hanya berjalan kurang dari 3.000 langkah dalam sehari? Mungkin kamu juga pernah membuat jadwal latihan, tetapi sulit menjaganya karena kesibukan sekolah atau waktu istirahat yang terganggu?

Semua pengalaman itu menunjukkan bahwa tubuh dan pikiranmu sangat dipengaruhi oleh aktivitas jasmani yang kamu lakukan. Pada bab ini, kamu akan diajak untuk mengenali dampak latihan terhadap tubuh dan perasaanmu, mengevaluasi kebugaran menggunakan teknologi sederhana, merancang latihan berdasarkan data pribadi, dan menetapkan komitmen kebugaran yang bisa kamu pertahankan, bahkan setelah lulus sekolah.



Gambar 4.1 Grafik Denyut Nadi saat Latihan



Perhatikan grafik denyut nadi di atas! Apa yang bisa kamu lihat dari perubahan zona detak jantung? Menurutmu, apa yang terjadi dengan tubuh seseorang saat berada di zona kuning atau merah? Apakah kamu pernah merasakan tubuhmu berada di zona tersebut? Tulis pendapatmu di buku catatan dan bersiaplah untuk mengeksplorasi bagaimana tubuh dan pikiranmu bekerja sama dalam merancang kebugaran yang sesuai dengan dirimu sendiri!



Penilaian Awal

Sebelum kamu memulai pembelajaran pada bab ini, coba lihat terlebih dahulu bagaimana kamu memahami dan menerapkan kebugaran jasmani dalam kehidupanmu sehari-hari. Apakah kamu tahu bagaimana tubuhmu merespons latihan? Apakah kamu memiliki kebiasaan yang mendukung kebugaran, seperti tidur cukup dan rutin bergerak? Melalui kegiatan awal ini, kamu akan diajak untuk mengeksplorasi kebiasaan, pemahaman, dan persepsi kamu terhadap gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani.

Dari sinilah kamu akan mulai membangun pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana tubuh dan pikiran saling terhubung melalui aktivitas jasmani serta bagaimana kamu bisa merancang rencana latihan yang sesuai untuk kehidupan mandiri di masa depan.

Petunjuk Pelaksanaan Asesmen Awal

Tujuan: Mengenali tingkat pemahaman dan kebiasaan dalam menjaga kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat.

A. Melihat Aktivitas Sehari-hari

1. Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (olahraga, jalan kaki, bersepeda, dll.) dalam seminggu terakhir?
2. Apakah kamu merasa tubuhmu cukup bugar untuk menjalani aktivitas harian? Mengapa?
3. Kapan terakhir kali kamu merasa tubuhmu benar-benar lelah atau tidak bertenaga? Apa penyebabnya?



4. Menurutmu, bagian tubuh mana yang paling aktif saat kamu berolahraga? Bagaimana rasanya setelah beraktivitas?
5. Apakah kamu memiliki waktu tidur yang cukup setiap malam (minimal 7–8 jam)?

B. Eksplorasi Teknologi Kebugaran

1. Cobalah salah satu cara berikut ini (selama satu hari penuh):
 - a. Gunakan aplikasi penghitung langkah di ponsel atau jam tangan pintar untuk melihat berapa banyak langkah yang kamu ambil dalam sehari!
 - b. Catat secara manual aktivitas fisikmu (jenis aktivitas, durasi, dan intensitas)!
2. Setelah itu, tuliskan:
 - a. Apa yang kamu temukan dari data tersebut?
 - b. Apakah kamu merasa aktif atau justru kurang gerak?
 - c. Apakah ada hal yang ingin kamu ubah dari kebiasaan harianmu setelah melihat data tersebut?

C. Refleksi Tertulis

Setelah melakukan aktivitas di atas, jawablah pertanyaan refleksi berikut ini!

1. Apa makna kebugaran jasmani menurut kamu secara pribadi?
2. Apakah kamu sudah merasa cukup aktif dan sehat atau sebaliknya? Mengapa?
3. Apa satu hal yang ingin kamu tingkatkan dari gaya hidupmu saat ini agar lebih sehat?
4. Menurutmu, bagaimana hubungan antara kebiasaan harian (seperti tidur, makan, dan bergerak) dengan perasaan dan pikiranmu?

Kegiatan ini akan membantu kamu mengenali posisi awalmu, baik secara fisik maupun mental, sebelum mulai merancang rencana kebugaran yang lebih spesifik. Dengan demikian, kamu dapat memulai pembelajaran pada bab ini sesuai kemampuan awal belajarmu.



Setelah melakukan refleksi dan asesmen awal, kamu akan mempelajari lebih dalam bagaimana merancang kebugaran jasmani untuk kehidupan mandiri. Kamu akan melihat kebugaran bukan hanya tentang olahraga berat atau berlari cepat, melainkan bagaimana kamu mengenali tubuhmu sendiri, memilih aktivitas yang sesuai, dan menjaga agar tubuh dan pikiran tetap bugar dalam kehidupan sehari-hari.

Kamu akan belajar mengevaluasi dampak latihan terhadap tubuh dan pikiran, menggunakan teknologi sederhana untuk mengetahui tingkat kebugaranmu, serta merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan hidupmu. Setiap subbab akan membantumu berpikir lebih dalam tentang bagaimana membuat keputusan yang bijak untuk menjaga kebugaran sekarang dan di masa depan.

A. Dampak Latihan terhadap Tubuh dan Psikologis

Pernahkah kamu merasa lebih semangat, bahagia, atau tenang setelah berolahraga? Apa sebenarnya yang terjadi di tubuh dan pikiranmu setelah kamu bergerak?

Setelah kamu melakukan aktivitas jasmani (seperti *jogging*, berjalan, naik gunung, atau berenang) maupun melakukan aktivitas permainan (seperti futsal atau bola basket), coba perhatikan apakah latihan tersebut memengaruhi tubuh dan pikiranmu, mulai dari perubahan detak jantung, suhu tubuh, otot, hingga suasana hati? Pada subbab ini, kamu akan belajar mengenali tanda-tanda tubuh saat beradaptasi dengan aktivitas fisik serta dampak positif yang bisa muncul ketika latihan dilakukan secara teratur dan sesuai kebutuhan.

Memahami reaksi tubuh dan pikiran terhadap latihan jasmani akan membantumu membuat keputusan yang lebih bijak, misalnya kapan harus beristirahat, bagaimana memilih aktivitas yang tepat, dan bagaimana menjaga semangat saat merasa malas bergerak. Pengetahuan ini penting tidak hanya saat pelajaran PJOK, tetapi juga ketika kamu berusaha menjadi pribadi yang sehat, seimbang, dan siap menghadapi tantangan dalam kehidupan mandiri di luar sekolah atau setelah lulus nanti.



Tahukah Kamu?

Apa yang Terjadi pada Tubuh dan Pikiran saat Berolahraga?

Ketika kamu berolahraga, tubuhmu mengalami serangkaian perubahan yang sangat penting bagi kesehatan. Jantung berdetak lebih cepat untuk memompa oksigen ke otot-otot, paru-paru bekerja lebih keras, dan suhu tubuh meningkat. Kamu mungkin berkeringat, merasa hangat, bahkan kehabisan napas. Semua itu merupakan tanda bahwa tubuh sedang menyesuaikan diri dengan tuntutan fisik. Jika dilakukan secara rutin, tubuh akan menjadi lebih efisien: jantungmu lebih kuat, otot lebih lentur, dan metabolisme meningkat.

Bukan hanya tubuhmu yang berubah, pikiranmu juga ikut merasakan manfaatnya. Aktivitas jasmani dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan suasana hati, dan membuatmu merasa lebih percaya diri. Ini terjadi karena tubuhmu melepaskan hormon seperti endorfin dan serotonin, yang dikenal sebagai "hormon bahagia". Bahkan, latihan ringan seperti jalan kaki bisa memberikan efek positif jika dilakukan secara teratur.

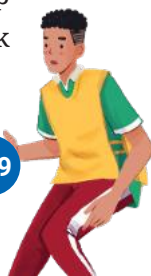
Sumber: World Health Organization (2020)



Gambar 4.2 Reaksi Tubuh saat Beraktivitas Jasmani

Coba pikirkan, saat kamu sedang stres karena tugas sekolah, apakah kamu cenderung diam atau justru ingin bergerak? Saat tubuh terasa lesu, pernahkah kamu mencoba olahraga ringan dan merasa lebih baik setelahnya?

Memahami efek latihan terhadap tubuh dan pikiran akan membantumu membuat pilihan yang lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap kesehatanmu sendiri. Kamu jadi tahu bahwa bergerak bukan hanya untuk



“nilai PJOK”, melainkan menjadi kebutuhan untuk tetap fokus, tenang, dan produktif, baik di sekolah, rumah, maupun di kuliah atau tempat kerja nanti.

Agar kamu bisa lebih mendalami reaksi tubuh dan pikiran saat melakukan aktivitas jasmani, lakukan aktivitas praktik berikut!



Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Tujuan: Kamu akan mengamati bagaimana tubuh dan pikiranmu berubah setelah berolahraga. Melalui latihan sederhana, kamu akan belajar mengenali sinyal dari tubuhmu, seperti napas, detak jantung, dan suasana hati. Aktivitas ini juga akan membantumu menyadari betapa pentingnya bergerak secara rutin untuk kesehatan fisik dan mental.

Pilihlah aktivitas berikut ini yang paling mungkin dilakukan di sekolahmu! Kamu juga bisa menggunakan aktivitas lain di luar contoh.

Sebelum Aktivitas: Kenali Tubuh dan Perasaanmu

Cara Melakukan:

1. Duduklah dengan tenang selama satu menit, lalu rasakan tubuhmu! Catat:
 - a. Apa yang kamu rasakan saat ini? (Contoh: lelah, semangat, cemas, tenang, dll.)
 - b. Hitung detak jantungmu selama 15 detik, lalu kalikan 4 untuk mengetahui BPM (*beat per minute*).
 - c. Buatlah prediksi: Menurutmu, apa yang akan berubah pada tubuh dan perasaanmu setelah kamu berolahraga?



Gambar 4.3 Mengidentifikasi Perasaan dan Menghitung Denyut Nadi Awal sebelum Latihan

Aktivitas Praktik

Cara Melakukan:

1. Pilih salah satu aktivitas berikut ini atau kombinasikan keduanya:
 - a. Jalan cepat dan naik-turun tangga selama 10–15 menit.
 - b. Latihan sirkuit ringan, seperti *squat*, *jumping jack*, *plank*, dan lari di tempat (masing-masing 30 detik, istirahat 30 detik, ulangi 2–3 kali).
2. Lakukan sesuai kemampuanmu. Tidak perlu memaksakan diri, tetapi tetap jaga semangat!



Gambar 4.4 Praktik Naik Turun Tangga dan Sirkuit Training

Setelah Latihan: Mendengarkan Tubuh

Cara Melakukan:

1. Duduk atau berdiri santai.
2. Catat kembali:
 - a. Apa saja yang berubah pada tubuhmu (napas, suhu, detak jantung, keringat, dll.)?
 - b. Bagaimana perasaanmu sekarang (lebih relaks; senang; lelah, tetapi puas)?



3. Hitung lagi detak jantungmu, lalu bandingkan dengan sebelum latihan.

Diskusikan dengan Temanmu

Cara Melakukan:

1. Ajak 1–2 temanmu untuk mendiskusikan:
 - a. Apa efek paling terasa setelah latihan?
 - b. Apakah prediksi kalian sebelumnya sesuai dengan yang dirasakan?
 - c. Menurut kalian, kenapa tubuh dan perasaan bisa berubah setelah bergerak?

Tantangan Mandiri: Jurnal Selama Satu Minggu

Cara Melakukan:

1. Coba lakukan latihan serupa (jalan cepat, sirkuit ringan, senam, dll.) minimal tiga kali dalam satu minggu!
2. Setelah tiap latihan, tulis jurnal pendek:
 - a. Kapan kamu berlatih?
 - b. Bagaimana tubuh dan perasaanmu sebelum dan sesudahnya?
 - c. Apakah latihan itu membantu kamu jadi lebih segar, fokus, atau tidur lebih nyenyak?

Gunakan Lembar Kerja berikut untuk memudahkan pembelajaranmu!

Lembar Kerja Refleksi: Aktivitas Jasmani dan Dampaknya

Bagian A: Sebelum Aktivitas

Pertanyaan	Jawabanmu
Tanggal dan waktu kamu beraktivitas	
Aktivitas jasmani yang akan kamu lakukan	☐ Jalan cepat / naik-turun tangga ☐ Latihan sirkuit ringan ☐ Lainnya: _____



Pertanyaan	Jawabanmu
Apa perasaanmu sebelum latihan? (<i>Centang semua yang sesuai</i>)	☐ Lelah ☐ Ngantuk ☐ Semangat ☐ Cemas ☐ Sedih ☐ Tenang ☐ Lainnya: _____
Detak jantung sebelum latihan (BPM)	 BPM
Prediksi: Apa yang mungkin terjadi pada tubuh dan perasaanmu setelah latihan?	

Bagian B: Setelah Aktivitas

Pertanyaan	Jawabanmu
Apa saja perubahan yang kamu rasakan setelah latihan? (<i>Centang semua yang sesuai</i>)	☐ Napas lebih cepat ☐ Tubuh lebih hangat ☐ Berkeringat ☐ Detak jantung lebih cepat ☐ Merasa lebih segar ☐ Emosi lebih stabil ☐ Merasa bahagia
Perasaanmu setelah latihan	☐ Lebih tenang ☐ Lebih semangat ☐ ☐ Lebih capek ☐ Bangga ☐ Fokus meningkat ☐ Lainnya: _____
Detak jantung setelah latihan (BPM)	 BPM
Apa hal paling mengejutkan yang kamu rasakan?	

Bagian C: Refleksi Diskusi

Pertanyaan	Jawabanmu
Apa hal menarik dari pengalaman temanmu?	
Apakah prediksimu terbukti? Mengapa?	



Pertanyaan	Jawabanmu
Apa pelajaran penting yang kamu dapatkan dari aktivitas hari ini?	

Bagian D: Jurnal Satu Minggu

Gunakan tabel ini untuk mengisi refleksi setiap kali kamu melakukan latihan mandiri di luar jam pelajaran!

Hari/ Tanggal	Aktivitas	Perasaan Sebelum	Perasaan Setelah	Dampak yang Dirasakan

Setiap orang bisa merasakan dampak yang berbeda dari aktivitas jasmani. Hal yang penting adalah kamu mulai terbiasa mengenali sinyal dari tubuh dan pikiranmu sendiri. Makin kamu terbiasa bergerak, makin kamu paham kebutuhan tubuhmu.

Setelah kamu membaca materi dan mencoba aktivitas praktik, sekarang kamu tahu bahwa tubuh dan pikiranmu ternyata sangat responsif terhadap gerak. Latihan jasmani yang dilakukan secara teratur bukan hanya membuatmu lebih bugar, melainkan juga lebih fokus, lebih bahagia, dan lebih tahan terhadap stres.

Kamu telah membuktikan sendiri bagaimana detak jantung meningkat saat berolahraga, bagaimana keringat muncul saat tubuh bekerja, dan bagaimana perasaanmu berubah sesudahnya. Semua ini bukan kebetulan, melainkan hasil dari sistem tubuhmu yang bekerja keras. Jantung, paru-paru, otak, dan otot saling berkoordinasi untuk menjagamu tetap sehat dan kuat.

Pelajaran penting dari latihan ini adalah bukan hanya tentang "berolahraga = sehat", melainkan:

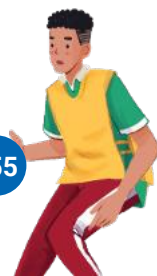
1. mengenali sinyal tubuh;
2. mendengarkan perasaanmu sendiri; dan
3. memahami bahwa "bergerak secara teratur = merawat tubuh dan pikiran".



Coba perhatikan contoh reaksi tubuh setelah melakukan aktivitas jasmani pada tabel berikut!

Tabel 4.1 Contoh Reaksi Tubuh setelah Aktivitas Jasmani

Komponen Kebugaran	Contoh Aktivitas Jasmani	Reaksi Tubuh yang Terjadi
Daya Tahan Kardiovaskular	<i>Jogging</i> , bersepeda, lompat tali	▶ Detak jantung meningkat. ▶ Napas lebih cepat dan dalam. ▶ Keringat keluar lebih banyak. ▶ Tubuh terasa hangat.
Kekuatan Otot	<i>Push-up</i> , angkat beban, <i>squat</i>	▶ Otot terasa tegang dan “panas” saat digunakan. ▶ Setelah latihan, bisa muncul nyeri otot ringan. ▶ Gerakan menjadi lebih mantap dan kuat.
Daya Tahan Otot	<i>Plank</i> , <i>wall sit</i> , <i>push-up</i> terus berulang	▶ Otot mulai terasa lelah, tetapi masih bisa digunakan. ▶ Kadang muncul getaran halus saat menahan gerakan. ▶ Napas tetap meningkat, tetapi masih bisa dikontrol.
Fleksibilitas	<i>Stretching</i> , yoga, senam lantai	▶ Otot dan sendi terasa lebih longgar dan ringan, kadang ada rasa “ketarik” saat peregangan, tetapi setelahnya lebih nyaman. ▶ Gerakan menjadi lebih luas dan leluasa.



Komponen Kebugaran	Contoh Aktivitas Jasmani	Reaksi Tubuh yang Terjadi
Kesehatan Mental dan Pikiran	Olahraga ringan, jalan santai, permainan fisik	▶ Merasa lebih tenang dan relaks setelah bergerak. ▶ Pikiran jadi lebih fokus. ▶ Emosi lebih stabil dan <i>mood</i> membaik.

Berdasarkan contoh-contoh pada tabel di atas, bagian mana yang paling sering kamu rasakan dan bagaimana kamu membuat rencana untuk latihanmu?

Kamu tidak harus menjadi atlet untuk mendapatkan manfaat ini. Latihan ringan yang dilakukan dengan sadar dan konsisten sudah cukup untuk membantu menjaga kesehatan fisik dan mentalmu, apalagi di tengah padatnya aktivitas sekolah dan rutinitas sehari-hari.

Tahukah Kamu?

Mengapa Menabung Otot Penting untuk Masa Tua?



Gambar 4.5 Menabung Otot untuk Masa Tua

Menabung otot saat muda sama seperti kita menabung uang untuk masa depan. Otot adalah aset penting yang mendukung mobilitas dan kemandirian kita di usia senja. Dengan memiliki otot yang kuat, risiko terjatuh bisa berkurang karena otot membantu menjaga keseimbangan

tubuh. Selain itu, otot yang kuat juga mempermudah kita melakukan aktivitas sehari-hari, seperti mengangkat barang belanjaan, naik tangga, atau bermain dengan cucu.

Fakta dan Data Menarik

Berikut ini adalah beberapa fakta dan data menarik yang bisa jadi motivasi untuk mulai menabung otot.

1. Hilangnya Massa Otot: Setelah usia 30 tahun, massa otot dapat berkurang sekitar 3-8% per dekade. Penurunan ini akan lebih cepat lagi setelah usia 60 tahun.
2. Risiko Terjatuh: Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, jatuh adalah salah satu penyebab utama cedera pada lansia. Memiliki otot yang kuat, terutama di kaki, dapat mengurangi risiko jatuh secara signifikan.
3. Dampak pada Metabolisme: Otot adalah "mesin pembakar kalori" dalam tubuh. Makin banyak otot yang kita miliki, makin tinggi tingkat metabolisme kita, yang membantu menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko penyakit, seperti diabetes tipe 2.
4. Kesehatan Tulang: Latihan kekuatan, seperti angkat beban atau *push-up*, tidak hanya menguatkan otot, tetapi juga merangsang pertumbuhan tulang. Ini sangat penting untuk mencegah osteoporosis, penyakit yang membuat tulang menjadi rapuh.

Bagaimana Cara Menabung Otot?

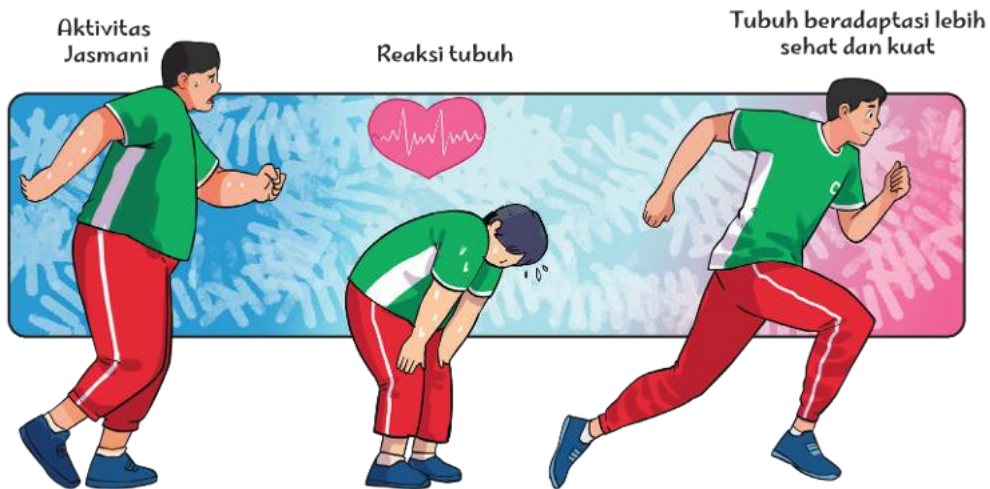
Menabung otot tidak harus pergi ke *gym* atau mengangkat beban berat setiap hari. Aktivitas sederhana yang bisa kamu lakukan:

1. Latihan Kekuatan: Lakukan latihan beban tubuh, seperti *push-up*, *squat*, *plank*, dan *workout* 7 menit secara rutin. Cukup 2–3 kali seminggu sudah memberikan dampak positif.
2. Aktivitas Fisik Teratur: Ajak teman-teman untuk berolahraga bersama. Berjalan kaki, berlari, atau bersepeda secara teratur akan membantu menjaga massa otot.
3. Perhatikan Asupan Nutrisi: Pastikan kamu mengonsumsi protein yang cukup. Protein adalah bahan bakar utama untuk membangun dan memperbaiki otot. Sumber protein bisa didapat dari telur, ayam, tahu, tempe, atau kacang-kacangan.



Menabung otot menjadi investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kemandirianmu di masa tua. Jadi, mulailah berinvestasi dari sekarang. Jangan biarkan masa tuamu menjadi masa yang penuh keterbatasan, tetapi jadikan masa yang penuh kebebasan untuk tetap aktif dan mandiri!

Sumber: Havard Health Publishing (2023)



Gambar 4.6 Reaksi tubuh menandakan adaptasi untuk menjadi lebih sehat dan kuat.

Kamu telah mengambil langkah pertama untuk menjadi penggerak aktif untuk dirimu sendiri. Selanjutnya, kamu akan belajar mengevaluasi kebugaranmu dengan bantuan teknologi.

B. Evaluasi Kebugaran Diri dengan Teknologi

Bagaimana kamu tahu tubuhmu benar-benar bugar, bukan sekadar merasa sehat? Bisakah data dari alat bantu kebugaran membantu kamu membuat keputusan yang lebih baik untuk tubuhmu?

Apakah kamu masih ingat kapan terakhir kali menghitung denyut nadi saat istirahat, menghitung daya tempuh saat berjalan atau berlari, baik secara manual maupun menggunakan *smartwatch*, *heart rate monitor*, pedometer,

atau aplikasi penghitung langkah untuk memantau aktivitas harianmu? Di kelas X, kamu sudah mengenali berbagai alat tersebut dan bagaimana cara kerjanya. Di kelas XI, kamu mulai mencoba menggunakannya untuk melihat seberapa aktif dirimu dan mengevaluasi manfaatnya.

Sekarang, di kelas XII ini, kamu tidak hanya akan menggunakan teknologi itu sebagai alat bantu sesaat, tetapi menjadikannya bagian dari kebiasaan hidup sehat yang mandiri. Kamu akan mengamati data kebugaranmu secara rutin, memahami maknanya, lalu mengambil keputusan berdasarkan data tersebut. Dengan begitu, kamu bisa merancang gaya hidup yang lebih aktif, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan tubuhmu sendiri untuk sekarang dan masa depan.



Gambar 4.7 Memanfaatkan Teknologi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Sumber: jcomp/Freepik

Jika kamu tidak terfasilitasi dengan teknologi-teknologi tersebut, kamu dapat menggunakan cara-cara manual seperti yang sudah kamu pelajari di kelas sebelumnya.

Pada tahap ini, kamu akan belajar bagaimana mengevaluasi tingkat kebugaran tubuhmu menggunakan bantuan teknologi, bagaimana membaca dan menafsirkan data dari alat kebugaran (seperti *heart rate monitor*, pedometer, atau aplikasi kesehatan lainnya), dan bagaimana menggunakan informasi tersebut untuk merancang kebiasaan hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.



Kamu mungkin tidak selalu punya guru PJOK yang mendampingi kamu setiap hari, tetapi kamu bisa punya alat bantu kebugaran yang selalu ada di kantong atau pergelangan tanganmu. Lewat data seperti detak jantung, jumlah langkah, atau pola tidur, kamu bisa mengevaluasi sendiri apa yang sudah baik dan apa yang perlu diperbaiki. Misalnya:

- ▶ Apakah denyut nadi istirahatmu stabil?
- ▶ Apakah kamu bergerak cukup setiap harinya?
- ▶ Apakah kamu tidur cukup dan pulih dengan baik?

Kamu akan belajar menjawab semua itu dengan data, bukan dengan perasaan. Sebab, menjadi sehat bukan hanya soal aktif, melainkan juga memahami tubuhmu sendiri secara cerdas dan mandiri.

Sebelum belajar lebih dalam, coba lihat terlebih dahulu bagaimana kamu menggunakan teknologi kebugaran selama ini. Pernahkah kamu mencatat jumlah langkahmu setiap hari? Pernahkah kamu mengecek denyut nadimu saat berolahraga? Apakah kamu hanya melihat angkanya sesekali atau benar-benar memakainya untuk mengambil keputusan?

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut di buku catatanmu atau jurnal refleksi!

- ▶ Alat atau aplikasi kebugaran apa yang pernah kamu gunakan (misalnya jam tangan pintar, pedometer, aplikasi penghitung langkah, atau pelacak tidur)?

.....
.....

- ▶ Data apa yang biasa kamu lihat dari alat tersebut?

.....
.....

- ▶ Apakah kamu pernah membuat keputusan berdasarkan data itu (contohnya tidur lebih awal karena grafik kelelahan atau menambah langkah karena target belum tercapai)?

.....
.....



- ▶ Seberapa rutin kamu menggunakan alat atau aplikasi tersebut?
.....
.....
- ▶ Menurutmu, apa tantangan terbesar dalam menggunakan teknologi kebugaran secara konsisten?
.....
.....
- ▶ Bagaimana teknologi ini membantu atau belum membantu kamu dalam menjaga kebugaran?
.....
.....



Aktivitas 2 Belajar Mendalam

Tujuan:

1. Kamu akan berlatih menggunakan teknologi sederhana, seperti pedometer, *heart rate monitor*, atau aplikasi kesehatan di ponsel, untuk mengevaluasi kebugaranmu secara nyata.
2. Melalui aktivitas ini, kamu akan belajar membaca data, menafsirkan artinya, dan menggunakannya untuk mengambil keputusan tentang aktivitas jasmani yang kamu lakukan.

Catatan: Kamu dapat mengganti aktivitas praktik ini dengan aktivitas yang ada di sekolahmu, prinsipnya adalah bagaimana menggunakan teknologi ataupun mencatat secara manual untuk mendapatkan data dari aktivitas fisik.

Memantau dan Mengevaluasi Latihan Kardiovaskular dengan Teknologi

Langkah 1: Data Awal

1. Pilih salah satu teknologi kebugaran yang tersedia:
 - a. pedometer/aplikasi langkah (misalnya Google Fit, Samsung Health, Apple Health, atau Strava);
 - b. *heart rate monitor* (di jam tangan pintar atau aplikasi ponsel);



- c. atau jika kamu tidak memiliki fasilitas teknologi tersebut, kamu dapat mencatat secara manual.
2. Catat kondisi awal:
 - a. Jumlah langkah harian (jika pakai pedometer)
 - b. Detak jantung istirahat (jika pakai *heart rate monitor*)

Monitor	Data Awal
Pedometer (jumlah langkah)	 langkah
HR Monitor (detak jantung/menit)	 / menit



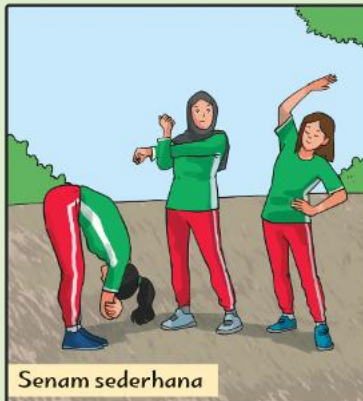
Gambar 4.8 Mengecek Data Awal dengan Pedometer dan HR Monitor

Langkah 2: Latihan Kardiovaskular

1. Lakukan aktivitas jasmani selama 15–20 menit!
2. Pilih aktivitas, misalnya:
 - a. jalan cepat/*jogging* ringan di halaman sekolah;
 - b. lompat tali;
 - c. senam sederhana; atau
 - d. naik-turun tangga.
3. Gunakan *smartphone* atau *smartwatch* dan aktifkan teknologi kebugaranmu selama aktivitas!

4. Apabila kamu tidak memiliki fasilitas tersebut, kamu dapat menggunakan jarak sebagai ganti penghitung langkah dan detak jantung dihitung secara manual selama 15 detik, kemudian dikalikan 4 untuk mendapatkan denyut nadi satu menit.

LAKUKAN SELAMA 15-20 MENIT



Gambar 4.9 Latihan Kardiovaskular dengan Pantauan Teknologi Pedometer dan HR Monitor

Langkah 3: Catat Hasil

1. Setelah selesai, lihat data dari teknologi yang kamu gunakan:
 - a. Berapa jumlah langkah yang tercatat?
 - b. Bagaimana perubahan detak jantung sebelum, saat, dan sesudah latihan?



2. Catat hasilnya di tabel sederhana seperti berikut!

Aktivitas	DN Awal	DN Aktivitas	DN setelah Aktivitas	Jumlah Langkah/Jarak	Catatan Perasaan

Langkah 4: Analisis Singkat

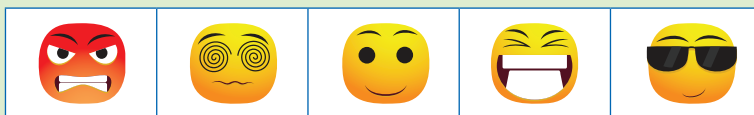
Jawablah pertanyaan berikut di buku catatanmu:

1. Apakah aktivitas jasmanimu membuat tubuh bekerja lebih keras? Dari mana kamu tahu?
2. Apakah datanya sesuai dengan perasaanmu? Misalnya, saat merasa lelah, apakah detak jantungmu juga lebih tinggi?
3. Apa yang bisa kamu lakukan untuk memperbaiki atau menyesuaikan aktivitasmu di lain waktu?

Refleksi

Data yang kamu dapatkan merupakan “bahasa tubuhmu”. Dengan teknologi, kamu bisa mendengarkan bahasa itu lebih jelas. Ingat, angka bukan sekadar untuk dilihat, melainkan untuk dijadikan dasar keputusan cerdas dalam menjaga kebugaranmu.

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Memantau dan Mengevaluasi Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot dengan Teknologi

Tujuan: Melalui aktivitas ini, kamu akan belajar memantau respons tubuhmu terhadap latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan menggunakan bantuan teknologi sederhana. Data yang dikumpulkan

akan membantumu memahami seberapa jauh tubuhmu bekerja dan bagaimana kamu bisa meningkatkan latihan di masa depan.

Langkah 1: Pilih Teknologi dan Siapkan Data Awal

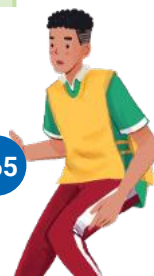
Tujuan: Membiasakan kamu berpikir strategis sebelum bermain, bukan asal main.

Cara Melakukan:

1. Pilih salah satu alat bantu kebugaran yang kamu miliki:
 - a. **heart rate monitor (HRM)**, bisa dari jam tangan pintar, aplikasi ponsel, atau alat digital lainnya yang digunakan sebelumnya; atau
 - b. **aplikasi kebugaran**, misalnya Fitify, Freeletics, Nike Training Club, Google Fit, atau aplikasi yang biasa digunakan sebelumnya.
2. Catat:
 - 1) detak jantung saat istirahat;
 - 2) kesiapan tubuh atau tingkat energi (jika aplikasimu menyediakan fitur ini);
 - 3) atau kamu juga dapat menghitung detak jantung secara manual.



Gambar 4.10 Mengecek Detak Jantung sebelum Latihan dan Kesiapan Energi dengan Teknologi

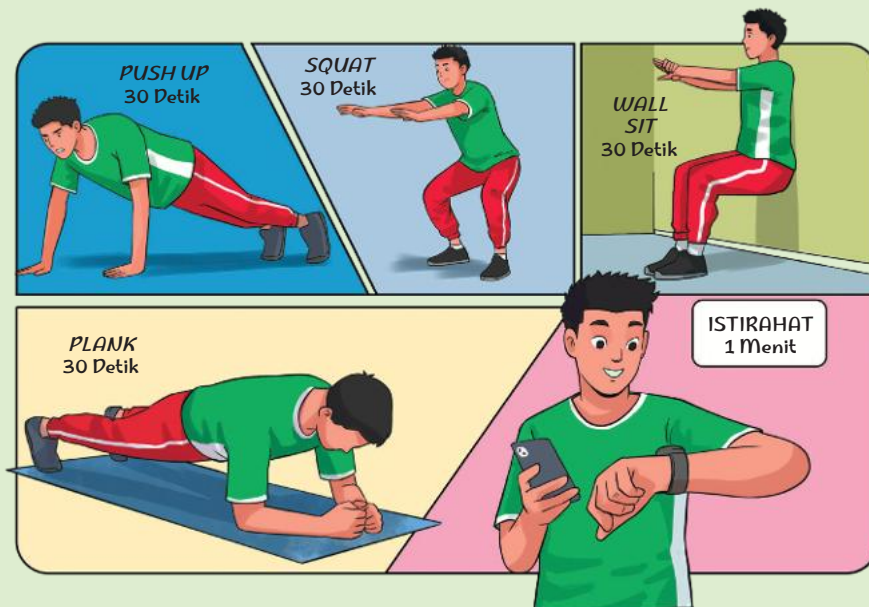


Langkah 2: Latihan Otot

Cara Melakukan:

1. Lakukan latihan sirkuit sederhana berikut ini!

Latihan	Durasi/Repetisi	Catatan
<i>Push-up</i>	30 detik	Hitung jumlahnya.
<i>Plank</i>	30 detik	Catat apakah bisa bertahan sampai waktu habis.
<i>Squat</i>	30 detik	Hitung jumlahnya.
<i>Wall Sit</i>	30 detik	Rasakan ketegangan otot.
Istirahat	1 menit	Catat denyut jantung.



Gambar 4.11 Melaksanakan Latihan Otot

2. Ulangi seluruh rangkaian di atas 2–3 kali!
3. Aktifkan teknologi kamu selama latihan berlangsung dan pastikan data terekam (jumlah kalori terbakar, detak jantung maksimal, zona HR, dll.)!

Langkah 3: Catat dan Evaluasi Data

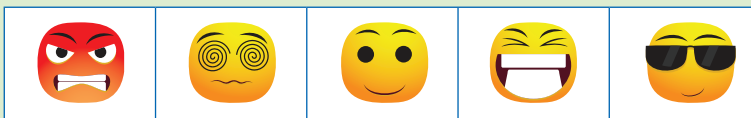
Gunakan tabel berikut untuk mencatat hasil!

Sesi	DN Awal	DN Maksimal	Latihan Tersulit	Jumlah Repetisi	Zona HR Terbanyak
1.					
2.					
3.					

Langkah 4: Analisis dan Refleksi

1. Latihan mana yang paling membuat detak jantungmu naik?
2. Apakah kamu merasa lelah di akhir sesi? Apakah itu tecermin dalam data?
3. Apa yang bisa kamu lakukan agar daya tahan ototmu meningkat dalam dua minggu ke depan?
4. Zona *heart rate* mana yang paling sering kamu alami selama latihan? Apa artinya?

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Latihan kekuatan bukan hanya untuk jadi lebih berotot, tetapi juga untuk memperkuat postur, menjaga metabolisme, dan membuat tubuhmu tetap aktif di usia dewasa serta menjaga tulang di usia senja. Teknologi kebugaran bisa membantumu memantau proses ini dengan lebih terarah dan ilmiah.



Memantau dan Mengevaluasi Latihan Fleksibilitas dengan Teknologi

Tujuan: Kegiatan ini akan membantumu mengukur, mencatat, dan merefleksikan perkembangan fleksibilitas tubuh melalui aktivitas peregangan menggunakan video dan aplikasi pengukur gerakan.

Langkah 1: Persiapan

Alat dan Aplikasi:

1. Kamera ponsel (*video recorder*)
2. Aplikasi pemantau fleksibilitas (opsional: Flexibility Trainer, Kaia; atau alat bantu sudut, seperti *goniometer virtual*)
3. Tikar olahraga atau matras



Gambar 4.12 Menyiapkan Kamera Video Ponsel, Aplikasi, dan Matras

Langkah 2: Pelaksanaan Latihan Fleksibilitas

Cara Melakukan:

1. Minta temanmu atau gunakan tripod untuk merekam video saat kamu melakukan dua gerakan peregangan:
 - a. Duduk jangkauan ke depan (*sit and reach*)
 - b. Peregangan paha belakang sambil berdiri



Gambar 4.13 Memantau Gerakan *Sit and Reach* dan Fleksibilitas Otot Paha

Langkah 3: Analisis Gerak

1. Tinjau ulang videomu!
2. Gunakan aplikasi atau garis bantu untuk memperkirakan sudut sendi dan seberapa jauh kamu bisa menjangkau!

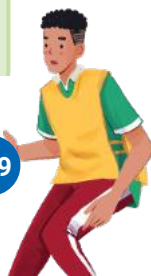
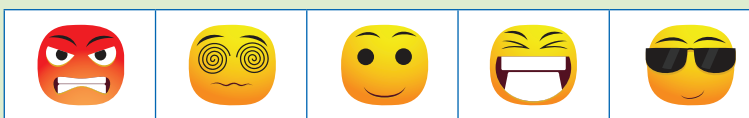
Langkah 4: Aktivitas Berkelanjutan

1. Lakukan Latihan Fleksibilitas: Lakukan latihan peregangan setiap hari (10–15 menit/hari) selama satu minggu. Gunakan video YouTube atau aplikasi peregangan.
2. Rekam Kembali dan Bandingkan: Ulangi rekaman gerakan awal. Bandingkan hasilnya dengan sebelumnya. Adakah perubahan?

Refleksi

Catat hal yang kamu rasakan secara fisik (lebih ringan, tidak tegang, lebih lentur) dan emosional (lebih tenang, relaks).

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Memantau dan Mengevaluasi Tidur dan *Mood*

Tujuan: Kegiatan ini akan membantumu memantau dan merefleksikan hubungan antara aktivitas jasmani, tidur, dan kondisi emosi melalui aplikasi pelacak *mood* dan tidur.

Langkah 1: Persiapan

Alat dan Aplikasi:

1. Aplikasi pelacak *mood* (Daylio, Moodnotes, atau Google Form sederhana)
2. *Sleep tracker* (fitur di *smartwatch/smartband* atau aplikasi seperti Sleep Cycle dan Google Fit)
3. Jurnal pribadi atau Lembar Refleksi Harian

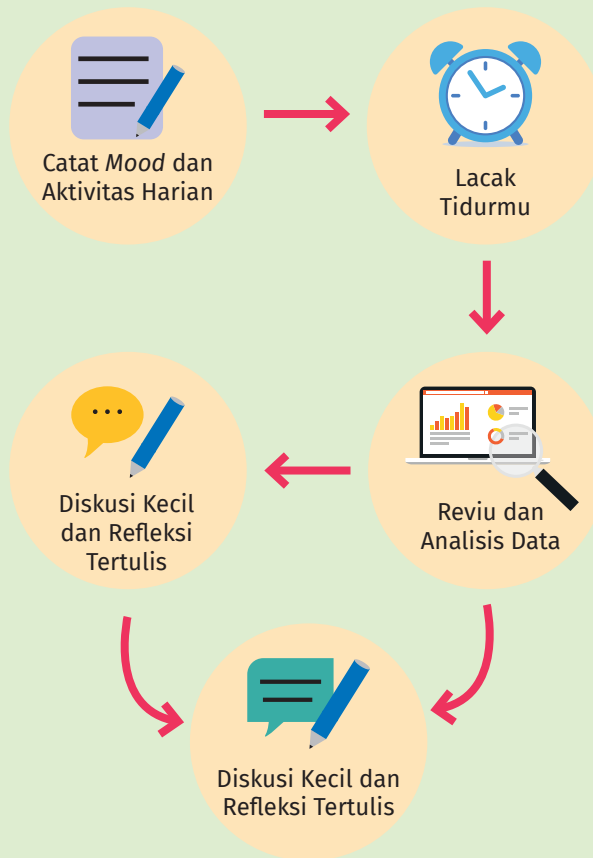
Langkah 2: Pelaksanaan Latihan Fleksibilitas

1. Catat *mood* dan aktivitas setiap hari selama tujuh hari, isilah aplikasi/jurnalmu dengan:
 - a. aktivitas jasmani yang dilakukan (jenis dan durasi);
 - b. suasana hati saat pagi, siang, dan malam;
 - c. lacak tidurmu; dan
 - d. gunakan aplikasi untuk mencatat durasi dan kualitas tidurmu setiap malam (perhatikan waktu tidur dan waktu bangun).
2. Reviu dan analisis data pada akhir minggu, lihat tren datamu:
 - a. Apakah suasana hati lebih baik di hari kamu berolahraga?
 - b. Apakah kualitas tidurmu lebih baik setelah latihan fisik?
3. Diskusi Kecil dan Refleksi Tertulis

Diskusikan temuanmu dengan teman sekelas atau tuliskan:

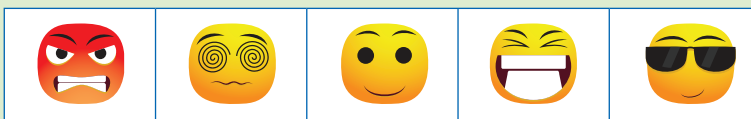
 - a. Apa pola yang kamu temukan?
 - b. Apa yang membuatmu merasa lebih sehat secara emosi?
 - c. Apa yang ingin kamu pertahankan dari rutinitas ini?





Gambar 4.14 Mengevaluasi *Mood* dan Pola Tidur Sehari-hari

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (Lingkari pada gambar)



Setelah mencoba berbagai aktivitas praktik, kini kamu menyadari bahwa teknologi bukan hanya alat pelengkap, melainkan bisa menjadi sahabatmu dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran. Alat seperti pedometer, *heart rate monitor*, *sleep tracker*, hingga aplikasi *mood tracker* memberikan data nyata mengenai tubuhmu, seberapa banyak kamu bergerak, bagaimana tidurmu, bagaimana suasana hatimu, dan apa pengaruhnya terhadap kesehatanmu secara keseluruhan.



Melalui pengalaman ini, kamu belajar:

1. membaca sinyal dari tubuhmu dengan bantuan teknologi;
2. membandingkan data sebelum dan sesudah latihan secara objektif;
3. merefleksikan hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental; serta
4. menemukan strategi kebugaran yang cocok untuk dirimu sendiri.



PEMANTAUAN DATA KEBUGARAN

Menggunakan teknologi untuk memonitor aspek kebugaran tubuh

MENGUKUR DAMPAK LATIHAN TERHADAP DIRI

Mengevaluasi pengaruh latihan, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan kesehatan mental-emosi



MENINGKATKAN KESEHATAN

Mengandalkan data untuk merancang latihan tepat dan menyemangati diri agar dapat berlatih lebih konsisten

Kamu sekarang memiliki alat, pengetahuan, dan kebiasaan baru untuk mengevaluasi kebugaran secara mandiri, bahkan setelah lulus sekolah nanti. Evaluasi tidak harus mahal atau rumit, tetapi berkesinambungan dan bermakna.

Ingatlah: Data tidak membuatmu sehat, tetapi membantumu lebih sadar untuk hidup sehat.

C. Merancang Latihan Kebugaran Berdasarkan Data dan Tujuan Hidup

Bagaimana kamu membuat rencana latihan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan hidupmu, bukan hanya ikut-ikutan tren atau tugas dari sekolah?

Di kelas sebelumnya, kamu telah mempelajari berbagai bentuk latihan kebugaran dan mencoba beberapa rencana sederhana. Kamu juga telah belajar menjaga kebugaran sehari-hari dengan menyesuaikan latihan dan mengatur gaya hidup sehat. Sekarang saatnya kamu menghubungkan data kebugaran yang kamu miliki dengan tujuan hidupmu sendiri. Apakah kamu



ingin menjadi lebih kuat untuk masuk ke dunia kerja? Apakah kamu ingin lebih sehat agar bisa menjalani aktivitas tanpa mudah lelah? Apakah kamu ingin tampil lebih percaya diri?

Melalui subbab ini, kamu akan belajar menyusun rencana latihan pribadi berdasarkan hasil evaluasi kebugaranmu, menyesuaikannya dengan tujuan hidup dan minatmu sendiri, serta melatih diri untuk berpikir jangka panjang dan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri.

Menurut Corbin dkk. (2018), merancang program kebugaran yang efektif tidak cukup hanya dengan ikut-ikutan atau coba-coba karena membutuhkan rencana latihan yang didasarkan pada hasil evaluasi kebugaran pribadi dan disesuaikan dengan tujuan hidup masing-masing. Dalam bukunya, mereka memperkenalkan prinsip *Personal Fitness Plan* yang menyarankan agar latihan dirancang dengan mempertimbangkan hal-hal berikut.

1. Menganalisis data kebugaran diri sendiri

Misalnya, kamu melihat dari hasil denyut nadi saat olahraga, catatan tidurmu selama seminggu, atau skor *push-up* yang kamu lakukan. Ini semua merupakan data penting tentang kondisi kebugaranmu.

2. Menentukan tujuan kebugaran pribadi

Corbin dkk. menyarankan agar kamu menghubungkan latihan fisik dengan tujuan hidupmu. Apakah tujuanmu ingin lebih kuat, lebih fleksibel, tidur lebih nyenyak, agar tidak mudah stres, menjadi lebih energik untuk belajar, tampil percaya diri di hadapan publik, menjaga kesehatan mental, atau aktif bersama keluarga? Tujuan ini akan membimbing arah latihanmu.

3. Menyusun rencana latihan yang SMART dan sesuai prinsip FITT

SMART berarti:

S = Spesifik (jelas tujuanmu)

M = *Measurable* (bisa diukur)

A = *Attainable* (bisa dicapai)

R = *Realistic* (masuk akal)

T = *Time-bound* (ada batas waktunya)

FITT berarti:

F = Frekuensi (berapa kali per minggu)

I = Intensitas (seberapa berat)

T = Waktu/durasi (berapa lama)

T = Tipe (jenis aktivitasnya)



4. Melakukan latihan dan memantaunya secara berkala

Kamu akan mencatat perkembanganmu, mengevaluasinya, dan memperbaiki rencana latihan jika perlu. Ini membantu kamu belajar bertanggung jawab atas kesehatanmu sendiri. Tubuh dan hidupmu menjadi tanggung jawabmu sendiri.

Dengan menyusun rencana latihan berdasarkan data dan tujuan hidup, kamu sedang melatih diri menjadi pribadi yang sadar, mandiri, dan mampu menjaga kesehatan dalam jangka panjang. Ini bukan hanya tentang pelajaran PJOK. Ini tentang bagaimana kamu merawat tubuhmu seumur hidup.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Aktivitas: Kamu akan belajar merancang rencana latihan kebugaran jasmani yang didasarkan pada:

1. data hasil tes kebugaran pribadi;
2. refleksi terhadap kondisi tubuh dan pikiranmu saat ini; serta
3. tujuan hidup dan gaya hidup yang kamu cita-citakan.

Dengan latihan ini, kamu akan bisa melatih kemandirian dalam menjaga kebugaran tubuhmu sepanjang hayat. Lakukan proyek latihan ini selama empat minggu dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

Minggu 1: Kenali Dirimu, Tetapkan Tujuanmu

Kebugaran bukan sekadar hasil latihan satu atau dua hari. Kebugaran membutuhkan komitmen jangka panjang yang dibangun berdasarkan kebutuhan, minat, dan gaya hidup. Minggu ini, kamu akan menyusun tujuan latihan pribadi, mencoba aktivitas kebugaran sederhana, dan mulai merancang program latihan awal yang bisa kamu teruskan di rumah.

Tujuan: Kamu dapat merumuskan tujuan kebugaran pribadimu secara SMART dan mencoba aktivitas awal sebagai dasar menyusun program latihan.



Cara Melakukan:

1. Diskusi Pemantik
 - a. Ayo, ingat kembali: Apa tujuanmu berolahraga?
 - b. Pernahkah kamu merasa lebih segar, semangat, atau tidur lebih nyenyak setelah rutin beraktivitas fisik?
2. Menulis Tujuan SMART
 - a. Buat tujuan kebugaran yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terbatas waktu!

Contoh:

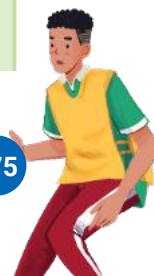
"Saya ingin dapat *push-up* 20 kali tanpa berhenti dalam waktu empat minggu untuk meningkatkan kekuatan otot lengan saya."

"Saya ingin dapat berlari 2,4 km dalam waktu kurang dari 15 menit dalam empat minggu karena saya ingin meningkatkan daya tahan dan tidak cepat lelah saat kegiatan pramuka."

- b. Tuliskan di Lembar Tujuan SMART



Gambar 4.15 Menetapkan Tujuan Kebugaran Pribadi



3. Praktik Aktivitas Pilihan

- Pilih salah satu aktivitas kebugaran yang ingin kamu capai (misalnya *push-up*, *plank*, *sit-up*, *stretching*, *jogging* ringan, atau *skipping*)!
- Lakukan aktivitas tersebut selama 3–5 menit!
- Rasakan bagaimana tubuhmu merespons!
- Diskusikan bagian tubuh mana yang bekerja paling keras? Sulit atau mudah?

4. Susun Rencana Program Awal

- Gunakan hasil praktik tadi untuk menyusun rencana awal latihanmu!
- Gunakan format FITT: Frekuensi – Intensitas – *Time* – Tipe!
- Tuliskan di Tabel Jadwal FITT!

Contoh tabel program latihan:

Tujuan pribadi:

Hari	Frekuensi	Intensitas	Durasi (Time)	Jenis Aktivitas (Tipe)	Catatan
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

Hari 2–6 (di Rumah): Latihan Mandiri dan Jurnal Harian

Tujuan: Melaksanakan rencana latihan awal sesuai jadwal pribadi serta mencatat pengalaman dan respons tubuh.

Petunjuk Pelaksanaan:

- Lakukan latihan sesuai rencana yang kamu buat!
- Pilih waktu yang nyaman (pagi, sore, malam hari)!



3. Setelah latihan, isi **Jurnal Harian Latihan**, catat:
 - a. tanggal dan waktu;
 - b. aktivitas yang dilakukan;
 - c. lama waktu;
 - d. bagian tubuh yang terasa aktif;
 - e. *mood* atau perasaan sesudah latihan; dan
 - f. kualitas tidur (boleh dicatat tiap pagi).

Hari 7 (di Sekolah atau Rumah): Refleksi dan Analisis Mingguan

Tujuan: Merefleksikan pengalaman latihan dan menyempurnakan rencana latihan berikutnya.

Langkah-Langkah:

1. Buka Lembar Refleksi Akhir Minggu!
2. Jawab panduan pertanyaan berikut!
 - a. Apa bagian latihan yang paling kamu sukai? Mengapa?
 - b. Apa yang membuatmu kesulitan?
 - c. Apakah kamu ingin mengubah atau mempertahankan rencana latihanmu?
 - d. Apa yang kamu pelajari dari proses minggu ini?

Minggu ke-2: Menyesuaikan Latihan agar Lebih Sesuai dengan Tujuan

Kamu sudah memulai latihan sejak minggu lalu, bukan? Di minggu ke-2 ini, kamu akan melanjutkan latihan yang sudah kamu rancang serta mulai menganalisis apakah latihanmu sudah sesuai dengan tujuan pribadimu atau belum. Cermati langkah-langkahnya berikut ini!

Aktivitas di Sekolah

Tujuan: Memberi ruang untuk mengevaluasi, mencoba ulang latihan, dan memperbaiki rencana jika diperlukan.

Cara Melakukan:

1. Buka kembali tujuan dan tabel latihanmu!
 - a. Baca ulang tujuan SMART yang kamu tulis minggu lalu!



- b. Lihat lagi jadwal latihanmu (Tabel FITT)!
 - c. Apakah kamu sudah menjalankan semua latihannya? Kalau belum, apa alasannya?
 - d. Ceritakan pengalaman latihanmu di rumah!
2. Diskusikan dengan teman sekelompokmu!
 - a. Latihan apa yang sudah kamu lakukan?
 - b. Apa yang menyenangkan? Apa yang menantang?
 - c. Apa yang ingin kamu ubah dari latihanmu?
3. Praktik Latihan di Sekolah
 - a. Pilih satu latihan dari rencanamu dan lakukan bersama temanmu!
 - b. Catat detak jantung, waktu, jumlah repetisi, dan bagaimana perasaanmu!
 - c. Perhatikan apakah tubuhmu sudah mulai terbiasa atau masih terasa berat!
4. Refleksi Singkat
 - a. Tulis 2–3 kalimat tentang pengalamanmu hari ini!
 - b. Apa yang kamu pelajari tentang tubuhmu?
 - c. Apa yang akan kamu ubah untuk latihan selanjutnya?



Gambar 4.16 Melanjutkan Latihan di Sekolah dan Menganalisis Respons Tubuh serta Mendiskusikannya dengan Guru atau Teman

Kegiatan di Rumah

Tujuan: Melanjutkan latihan dan mulai mengamati apa saja yang perlu diperbaiki.

Cara Melakukan:

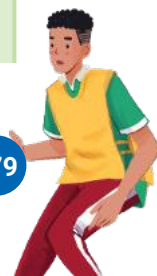
1. Lanjutkan latihan sesuai rencana!
2. Gunakan tabel FITT yang sudah kamu buat!
3. Lakukan latihan 3–4 kali dalam minggu ini!
4. Kamu boleh melakukan penyesuaian jika merasa ada yang terlalu berat/ringan.
5. Catat setiap latihan di Jurnal Harian!
6. Tulis waktu, jenis latihan, durasi, dan perasaanmu setelah latihan!
7. Kamu dapat memanfaatkan *smartwatch* atau aplikasi kesehatan di *smartphone*, gunakan untuk mencatat detak jantung atau langkahmu!
8. Lakukan refleksi harian (10 menit sebelum tidur)
 - a. Apa yang paling membuatmu bangga hari ini?
 - b. Apa yang ingin kamu tingkatkan di latihan selanjutnya?

Hasil yang Diharapkan Minggu Ini:

- ▶ Kamu menjadi lebih paham bagaimana tubuhmu merespons latihan.
- ▶ Kamu mulai menyesuaikan latihan dengan kebutuhan dan kenyamanan dirimu sendiri.
- ▶ Kamu belajar bahwa latihan yang efektif itu fleksibel dan berpihak pada diri sendiri.

Jika kamu merasa ada yang ingin diubah dari latihanmu, jangan ragu. Tanyakan pada gurumu atau diskusikan dengan teman kelompokmu!

Latihan bukan tentang siapa yang paling kuat atau paling cepat, melainkan siapa yang paling konsisten dan sadar dengan prosesnya. Tetap semangat dan terus bergerak! Kamu sedang membentuk masa depan yang lebih sehat.



Minggu ke-3: Mengevaluasi Kemajuan dan Menyesuaikan Latihan dengan Data Tubuhmu

Selamat datang di minggu ke-3!

Kamu sudah berjalan jauh: merancang tujuan SMART, membuat jadwal latihan, mempraktikkannya di rumah dan sekolah, serta mulai merefleksikan perjalananmu. Minggu ini, kita akan lebih serius melihat perkembangan tubuhmu. Apakah latihanmu membawa perubahan? Yuk, kita cek!

Aktivitas di Sekolah: Mengevaluasi Perkembangan Latihan

Tujuan: Mengidentifikasi perubahan, menyesuaikan program latihan berdasarkan data, dan merancang strategi peningkatan.

Cara Melakukan:

1. Bawa semua catatan minggu ke-1 dan ke-2
 - a. Tujuan SMART
 - b. Tabel FITT
 - c. Jurnal Harian Latihan
2. Analisis diri (berpasangan atau kelompok kecil), diskusikan dengan teman:
 - a. Apakah kamu merasa lebih kuat, lebih tahan, atau lebih lentur?
 - b. Apakah kamu lebih semangat beraktivitas?
 - c. Apakah ada perubahan kualitas tidur atau suasana hati?
3. Cek indikator fisik sederhana di sekolah
 - a. Uji ulang satu komponen kebugaran pilihanmu (misalnya *push-up* 30 detik, *plank*, *wall sit*, *sit and reach*, atau aktivitas lain yang kamu latih di awal program latihan)!
 - b. Catat hasilnya dan bandingkan dengan minggu pertama!





Gambar 4.17 Latihan dan Menguji Hasil Latihan serta Membandingkan dengan Hasil pada Awal Minggu

4. Isi lembar “Evaluasi Perubahan Tubuh Minggu ke-3”
 - a. Fokus pada hal-hal yang terasa meningkat, tetap, atau justru menurun!
 - b. Gunakan ikon wajah 😊 😐 😞 untuk menilai perasaan fisik dan mentalmu!
5. Buat penyesuaian latihan jika diperlukan
 - a. Apakah intensitas perlu dinaikkan?
 - b. Perlu menambah atau mengurangi durasi?
 - c. Perlu mengganti jenis latihan?

Kegiatan di Rumah: Melanjutkan dan Menyesuaikan Latihan

Tujuan: Memperkuat rutinitas, menerapkan latihan yang lebih tepat sasaran, dan menjaga semangat latihan.



Cara Melakukan:

1. Perbarui jadwal latihanmu (Tabel FITT)!
2. Sesuaikan intensitas atau durasi berdasarkan refleksi di sekolah!
3. Lanjutkan latihan 3–4 kali di rumah!
4. Gunakan *stopwatch*, aplikasi latihan, atau alat sederhana (seperti botol air, matras, kursi, atau sesuai kebutuhan)!
5. Gunakan teknologi yang memungkinkan untuk membantu evaluasi!
6. Pantau detak jantung istirahat (*resting heart rate*) setiap pagi!
7. Gunakan aplikasi suasana hati atau *sleep tracker*!
8. Rekam latihan dalam bentuk video, lalu bandingkan dengan minggu pertama!
9. Catat perubahan di Jurnal Harian! Jangan hanya mencatat apa yang kamu lakukan, tetapi juga apa yang kamu rasakan dan pelajari dari latihan.

Hasil yang Diharapkan Minggu Ini:

- ▶ Kamu menyadari perkembangan tubuh dan kebiasaanmu sendiri.
- ▶ Kamu mengembangkan kebiasaan mengevaluasi dan menyempurnakan latihan agar tubuh terus beradaptasi untuk makin sehat dan kuat.
- ▶ Kamu menggunakan teknologi dan refleksi sebagai alat bantu keputusan, bukan sekadar formalitas.

Untuk membantu mengevaluasi, kamu dapat menambahkan:

1. Lembar Evaluasi Perubahan Minggu ke-3
2. Tabel Perbandingan Minggu 1 vs. Minggu 3 (grafik batang sederhana)
3. Refleksi Progres Emosional dan Energi Harian

Ingat: Latihan bukan soal kerasnya usaha semata, melainkan bagaimana kamu mendengarkan tubuhmu dan terus memperbaiki prosesnya sehingga tubuhmu terus beradaptasi dan makin kuat dan sehat.



Minggu ke-4: Menemukan Makna Pribadi dalam Latihan dan Menyusun Strategi Jangka Panjang

Selamat, kamu sudah memasuki minggu ke-4 dari program latihan kebugaran pribadimu! Ini adalah waktu yang tepat untuk mengevaluasi keseluruhan perjalananmu, mendalami makna personal dari latihan yang kamu jalani, dan mulai menyusun komitmen jangka panjang untuk hidup aktif dan sehat.

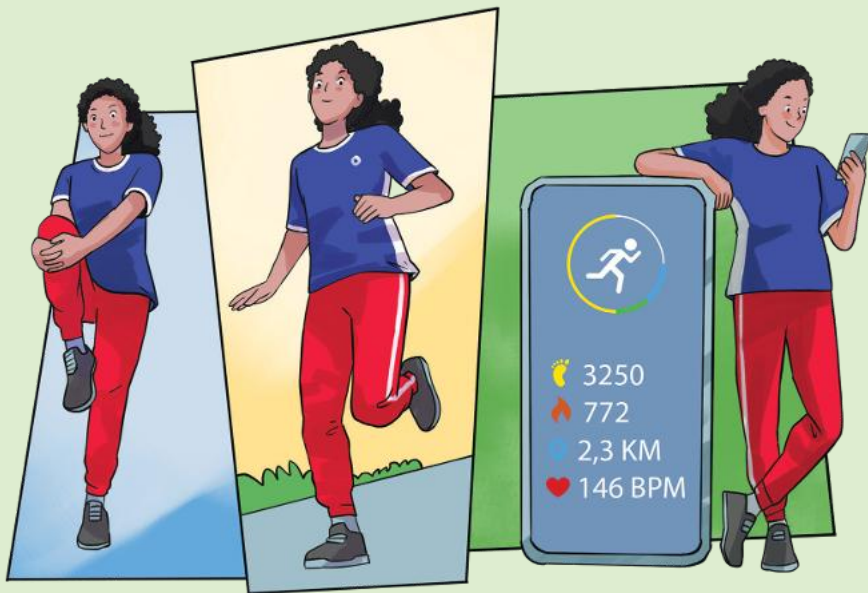
Aktivitas di Sekolah: Refleksi Mendalam dan Rencana Berkelanjutan

Tujuan: Mengintegrasikan pengalaman latihan, mengevaluasi proses secara menyeluruh, dan menyusun strategi kebugaran mandiri ke depan.

Cara Melakukan:

1. Diskusi Awal: "Apa yang Berubah?"
 - a. Duduk berkelompok dan saling bercerita.
 - b. Gunakan pertanyaan ini untuk mulai diskusi:
 - 1) Apa latihan yang paling kamu nikmati?
 - 2) Apakah kamu merasa tubuhmu berubah?
 - 3) Apa yang menantang atau bikin kamu semangat?
2. Praktik Tukar Latihan: Sekarang saatnya saling mencoba latihan temanmu!
 - a. Setiap peserta didik mendemokan salah satu latihan yang ia rasa paling cocok atau menyenangkan.
 - b. Teman-teman lainnya mencoba latihan tersebut.
 - c. Setelah mencoba, beri komentar:
 - 1) "Latihannya menyenangkan karena"
 - 2) "Aku merasa ini cocok untuk meningkatkan"
 - 3) "Aku tertarik mencoba ini di rumah karena"
3. Isi Lembar Refleksi Akhir:
 - a. Apa perubahan fisik dan mental yang kamu alami?
 - b. Latihan mana yang ingin kamu lanjutkan?
 - c. Apa hal terbaik yang kamu pelajari dari proses ini?





Gambar 4.18 Latihan dan Menguji Hasil Latihan serta Membandingkan dengan Hasil pada Awal Minggu

4. Buat Mini Poster atau *Slide* “Perjalanan Latihanku”. Kamu dapat membuatnya dalam bentuk gambar, tabel, atau cerita singkat.
 - a. Tujuan awal
 - b. Latihan-latihan yang kamu pilih
 - c. Hasil atau dampaknya
 - d. Pelajaran yang kamu dapat
5. Rencana Lanjutan: Tetap Aktif! Susun tujuan baru yang realistis dan bermakna untukmu.
 - a. Gunakan format SMART

Contoh:

“Saya ingin jalan kaki pagi selama 20 menit, empat kali seminggu selama satu bulan agar tetap bugar dan lebih fokus belajar.”

Proyek di Rumah: Latihan Lanjutan dan Cerita Bareng Keluarga



Tahukah Kamu?

Latihan Bareng Teman Bisa Membuatmu Lebih Sehat dan Konsisten!

Lebih Fokus & Bahagia:

Orang yang olahraga bareng teman lebih jarang stres dan punya kualitas hidup yang lebih baik.

Tubuh Lebih Kuat

Kekuatan dan daya tahan tubuh meningkat lebih cepat saat latihan dilakukan bersama kelompok.

Lebih Konsisten

Orang yang latihan bareng teman lebih disiplin dan tidak mudah bolos latihan, bahkan 35% lebih sering hadir sesuai jadwal.

Turun Berat Badan Lebih Cepat

Mereka yang ikut program latihan bersama kehilangan berat badan lebih banyak dibanding latihan sendiri!



Jadi, ajak teman, saudara, atau orang tuamu untuk jadi partner latihan. Sehat itu lebih seru kalau dilakukan bersama!

Gambar 4.19 Fakta Ilmiah Olahraga Bersama Membuat Lebih Sehat dan Konsisten

Pilih latihan yang menurutmu cocok dan menyenangkan!

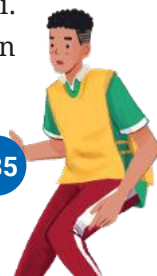
Cara Melakukan:

1. Perbarui jadwal latihanmu (Tabel FITT)!
2. Ajak keluargamu (satu atau lebih orang) untuk ikut latihan bersamamu!
3. Catat bagaimana perasaannya setelah latihan!
4. Ceritakan pengalamanmu di jurnal latihan!

Ingat: Latihan terbaik adalah latihan yang kamu sukai dan bisa kamu lakukan terus-menerus. Jangan takut mencoba dan ragu berbagi!

Setelah kamu menyusun tujuan kebugaran pribadi, merancang program latihan mingguan, serta mulai menjalankannya secara konsisten, kamu telah mengambil langkah penting menuju hidup yang lebih sehat dan aktif. Kuncinya bukan hanya pada seberapa berat atau banyak latihan yang kamu lakukan, melainkan seberapa berkelanjutan, sesuai dengan kebutuhan pribadi, dan berdampak positif bagi tubuh dan pikiranmu.

Latihan yang dilakukan secara rutin dan terukur akan meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh, baik daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, fleksibilitas, maupun keseimbangan mental dan emosi. Dengan mencatat progres, melakukan refleksi, serta berbagi pengalaman



dengan teman, kamu akan lebih sadar akan perubahan positif yang terjadi dalam tubuhmu dan terdorong untuk mempertahankannya.

Jadikan program latihan ini bukan hanya sebagai tugas sekolah, melainkan kebiasaan hidup yang terus kamu tingkatkan. Lanjutkan kegiatanmu dengan semangat, evaluasi secara berkala, dan sesuaikan jika perlu. Kamu tidak hanya sedang membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga membangun gaya hidup aktif sepanjang hayat yang akan bermanfaat dalam semua aspek kehidupanmu kini dan nanti.

D. Komitmen Kebugaran Jangka Panjang

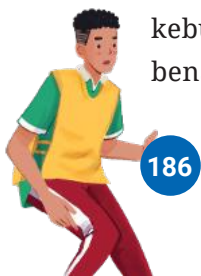
Bagaimana kamu menjaga semangat untuk tetap aktif dan sehat sepanjang hidup?

Setelah kamu memahami bagaimana tubuh bereaksi terhadap latihan, memanfaatkan teknologi untuk evaluasi kebugaran, dan menyusun serta menjalankan program latihan yang sesuai dengan tujuanmu, kini saatnya membahas hal yang tidak kalah penting, yakni menjaga komitmen kebugaran dalam jangka panjang.

Komitmen menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupanmu untuk terus tumbuh lebih baik, begitu juga dalam menjalankan latihan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani bukanlah hasil yang bisa dicapai dalam semalam, melainkan perjalanan seumur hidup yang membutuhkan kesadaran, niat, dan komitmen untuk terus aktif meskipun menghadapi berbagai tantangan. Pada subbab ini, kamu akan diajak untuk:

1. mengenali hambatan umum dalam mempertahankan rutinitas aktif;
2. menemukan strategi mempertahankan motivasi dan konsistensi; serta
3. merancang komitmen pribadi jangka panjang untuk hidup sehat dan aktif.

Apakah kamu pernah merasa semangat berlatih menurun setelah beberapa minggu? Apakah kamu juga pernah merasa kesulitan mengatur waktu karena kesibukan sekolah dan kegiatan lainnya? Mari kita belajar cara menghadapi tantangan-tantangan itu dan membangun komitmen kebugaran yang kuat, fleksibel, dan menyenangkan agar gaya hidup aktif benar-benar menjadi bagian dari siapa dirimu.



Supaya kamu lebih mudah mempelajari hal ini, lakukan aktivitas praktik berikut ini!



Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Aktivitas Pembelajaran Membangun Komitmen Seumur Hidup

Tujuan: Membantu kamu merancang strategi dan kebiasaan untuk mempertahankan komitmen dalam menjalani hidup aktif dan bugar sepanjang hayat.

Cara Melakukan:

1. Mengenali hambatan dan menemukan solusinya
 - a. Baca situasi berikut ini, lalu diskusikan bersama temanmu atau tulis jawabanmu secara pribadi:
"Kamu sudah rutin latihan selama empat minggu, tetapi mulai merasa bosan dan tugas sekolah makin banyak. Akhirnya, kamu berhenti latihan dan sulit memulai kembali."
 - b. Diskusikan:
 - 1) Apa penyebab kamu berhenti?
 - 2) Bagaimana cara kamu bisa mengatasi situasi tersebut?
 - c. Tulis tiga hambatan pribadi yang pernah atau mungkin akan kamu alami!
 - d. Cari dan tulis solusi atau strategi untuk menghadapinya!
2. Menemukan dukungan yang diperlukan
 - a. Buatlah daftar 2–3 orang (teman, keluarga, guru, dll.) yang bisa menjadi "pendamping sehat" kamu!
 - b. Ajak salah satu dari mereka untuk berlatih bersama minimal satu kali dalam minggu ini!
 - c. Tulis pengalamanmu:
 - 1) Bagaimana rasanya berlatih bersama?
 - 2) Apakah kamu lebih semangat?
 - 3) Apa tantangan dan keuntungannya?

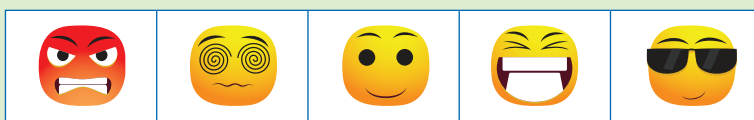


3. Merancang strategi yang konsisten
 - a. Buat daftar "pemicu positif" yang bisa membuatmu semangat latihan (contohnya musik favorit, melihat kemajuan catatanmu, atau kutipan motivasi)!
 - b. Buat pula "pengingat praktis", misalnya:
 - 1) Pasang alarm dengan pesan "Saatnya Bergerak!"
 - 2) Tulis motivasi di buku atau cermin!
 - c. Buat satu rencana aksi pribadi selama satu minggu untuk mempertahankan latihan meskipun sibuk.

Lembar Kerja: Komitmen Sehatku

Hal yang Ingin Saya Capai	Hambatan yang Mungkin Terjadi	Strategi Menghadapinya	Siapa yang Bisa Mendukung Saya?
Contoh: Tetap olahraga 3x seminggu	Lelah karena tugas	Atur jadwal dan ajak teman	Kakak, teman satu kelas

Ayo, rayakan kemajuan proses belajarmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Kamu telah belajar dan berlatih banyak hal mulai dari menyusun tujuan latihan pribadi, menjalankannya secara bertahap, mengevaluasi progres, hingga membagikan pengalaman dengan teman. Semua itu bukan hanya latihan fisik semata, melainkan juga latihan komitmen, yang berdampak pula pada banyak hal untuk hidupmu yang makin baik.

Menjaga kebugaran tidak hanya cukup 1–2 minggu, tetapi menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup sepanjang hayat. Komitmen kebugaran bukan tentang sempurna, melainkan tentang konsisten. Kamu boleh beristirahat, kamu boleh mencoba ulang, tetapi jangan menyerah. Jika dijalankan secara



berkelanjutan, latihan fisik yang kamu rancang akan berdampak langsung pada kesehatan tubuh, suasana hati, kepercayaan diri, bahkan relasimu dengan orang lain.



Gambar 4.20 Kunci Utama Menjaga Kebugaran dalam Jangka Panjang

Mulai sekarang, pikirkan bahwa setiap gerakmu sebagai investasi untuk masa depan yang lebih sehat dan aktif. Jangan menunggu waktu luang, tetapi ciptakan waktumu untuk hidup yang lebih sehat dan bugar hari ini dan nanti.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran kebugaran jasmani untuk hari ini dan nanti, apakah kamu sudah menemukan cara terbaik untuk meningkatkan kebugaran dan menjadikannya sebagai gaya hidupmu? Dapatkah kamu melakukannya sepanjang hidupmu?

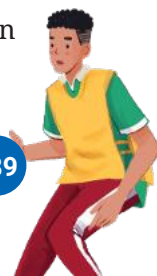


Uji Kompetensi

Evaluasi Dampak dan Strategi Kebugaran untuk Kesehatan

Pada uji kompetensi ini, kamu akan menunjukkan bahwa kamu mampu:

- ▶ mengevaluasi dampak partisipasi aktivitas jasmani secara teratur terhadap kesehatan fisik dan mental;
- ▶ mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan pribadi; dan
- ▶ menyusun rencana perbaikan atau penguatan strategi kebugaran berdasarkan hasil evaluasi.



Tugas Uji Kompetensi:

Kamu akan melakukan proyek evaluasi pribadi dalam tiga langkah berikut!

1. Pemantauan Aktivitas dan Dampaknya

- Catat aktivitas jasmani rutinmu selama satu minggu (jenis, frekuensi, durasi, intensitas)!
- Gunakan teknologi sederhana (pedometer, aplikasi kesehatan, *heart rate monitor*, atau catatan manual)!
- Tuliskan dampaknya terhadap tubuh dan pikiranmu (misalnya energi, *mood*, kualitas tidur, dan konsentrasi)!

2. Evaluasi Strategi Kebugaran

- Analisis data latihanmu, apakah sesuai dengan tujuan kebugaran yang kamu tetapkan?
- Nilai efektivitas strategi yang sudah kamu jalankan! Misalnya, apakah frekuensi sudah cukup, apakah intensitas terlalu ringan/berat, apakah strategi membantu meningkatkan kebugaran?

3. Refleksi dan Rencana Perbaikan

- Tuliskan satu hal yang berhasil dari strategimu!
- Tuliskan satu hal yang perlu diperbaiki!
- Buat rencana perbaikan selama dua minggu ke depan dengan prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, *Time*, Tipe)!

Pekerjaanmu akan dinilai dari:

- ▶ ketepatan dalam mengamati dan mencatat dampak aktivitas jasmani;
- ▶ kemampuan menganalisis efektivitas strategi kebugaran;
- ▶ kejelasan dan realistiknya rencana perbaikan yang kamu susun; dan
- ▶ refleksi pribadi yang jujur tentang pengalamanmu.



- ▶ Aktivitas jasmani teratur berdampak positif bagi tubuh dan pikiran.
- ▶ Evaluasi kebugaran mencakup fisik, perasaan, energi, dan tidur.
- ▶ Gunakan prinsip FITT untuk menyusun strategi latihan.
- ▶ Strategi perlu dievaluasi, diperbaiki, dan disesuaikan.
- ▶ Konsistensi lebih penting daripada intensitas sesaat.





Pengayaan

Pada kegiatan pengayaan ini, kamu akan ditantang untuk merancang dan mencoba aktivitas kebugaran jasmani. Tujuannya adalah untuk (1) menjadikan aktivitas jasmani sebagai gaya hidup aktif sepanjang hayat; (2) melatih kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kebutuhan kesehatan di setiap fase kehidupan; dan (3) menumbuhkan tanggung jawab pribadi untuk menjaga kebugaran sebagai bekal hidup mandiri dan sehat.

Tantangan Kebugaran Sepanjang Hayat

1. Bangun Kebiasaan Seumur Hidup

- Pilih satu aktivitas jasmani sederhana (misalnya jalan pagi, bersepeda, *stretching*, atau latihan lainnya)!
- Jadikan aktivitas ini sebagai kebiasaan mingguan yang bisa terus kamu lakukan hingga dewasa dan lanjut usia!

2. Rancang Strategi Jangka Panjang

Pilih salah satu fokus strategi yang ingin kamu latih, misalnya:

- Susun tujuan kebugaran dengan prinsip SMART (Spesifik, *Measurable*, *Attainable*, *Realistic*, *Time-bound*)!
- Pastikan tujuanmu realistis dan bisa disesuaikan dengan perubahan usia, pekerjaan, dan gaya hidup!

3. Evaluasi dan Perbaiki Rutin

Buat satu bentuk strategi atau pola permainan singkat (durasi 3–5 menit) yang bisa diuji langsung di lapangan. Strategimu harus:

- Setiap bulan, lakukan evaluasi: Apakah tubuh terasa lebih sehat, energi lebih stabil, dan suasana hati lebih baik?
- Jika ada kendala, perbaiki strategi latihanmu agar lebih sesuai dengan kebutuhan.

4. Berbagi dan Menginspirasi

- Libatkan keluarga atau teman untuk ikut bergerak bersama!
- Ceritakan pengalamanmu agar kebiasaan sehat menjadi budaya, bukan sekadar tugas sekolah!





Refleksi

Selamat! Kamu telah menyelesaikan pembelajaran bab 4. Sekarang saatnya kamu melakukan refleksi diri untuk mengetahui sejauh mana kamu telah memahami dan menerapkan pembelajaran ini dalam kehidupan sehari-hari. Salin tabel berikut di buku tugasmu, lalu beri tanda centang sesuai dengan pengalamanmu!

Tabel 4.2 Refleksi Pembelajaran

Pengalaman Saya	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Saya bisa mengevaluasi dampak partisipasi aktivitas jasmani teratur terhadap kesehatan.	☐	☐
Saya bisa menilai efektivitas strategi peningkatan kebugaran untuk kesehatan.	☐	☐
Saya bisa menyusun rencana latihan dengan prinsip FITT.	☐	☐
Saya bisa memperbaiki strategi latihan berdasarkan hasil evaluasi.	☐	☐
Saya bisa menjaga konsistensi latihan sebagai kebiasaan sehat.	☐	☐

Setelah mengisi tabel di atas, kamu bisa menuliskan satu kalimat refleksi pribadi:

Apa satu hal paling penting yang kamu pelajari dari bab ini dan bagaimana kamu akan menggunakannya di luar kelas?



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN: 978-634-00-3301-4 (jil.3 PDF)

Bab 5

Kesehatan dan Keselamatan dalam Aktivitas Jasmani



Bagaimana kamu dapat berperan aktif di sekolah untuk menjaga kesehatan diri dan temanmu, memastikan kegiatan jasmani berlangsung dengan aman dan tertib, serta siap menghadapi situasi darurat?

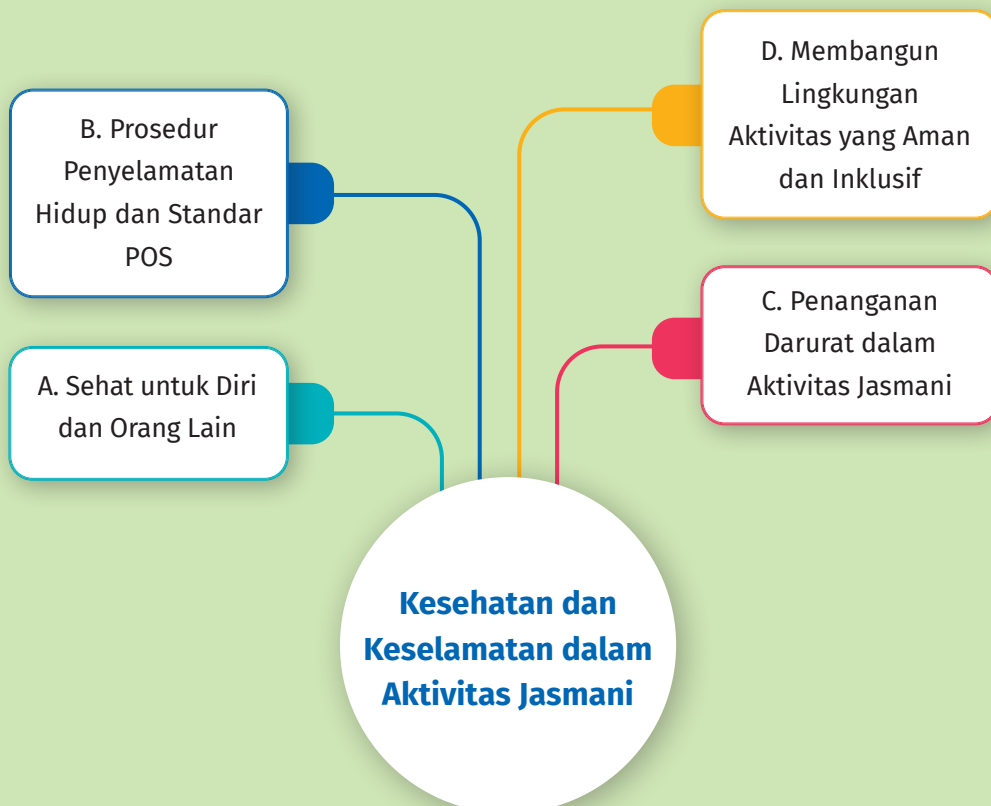
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini, kamu diharapkan bisa menjadi pribadi yang aktif, sigap, dan peduli terhadap kesehatan diri maupun orang lain. Kamu juga diharapkan mampu memahami cara memberikan pertolongan pertama dalam situasi darurat, seperti pingsan, tersedak, atau cedera saat aktivitas jasmani, dengan mengikuti Prosedur Operasional Standar (POS) secara tepat dan aman.

Kata Kunci

- ▶ gaya hidup sehat dan aktif
- ▶ pertolongan pertama dan tanggap darurat
- ▶ kampanye dan komunikasi kesehatan
- ▶ lingkungan aman dan inklusif
- ▶ makan bergizi seimbang

Peta Konsep





Siap-Siap Belajar

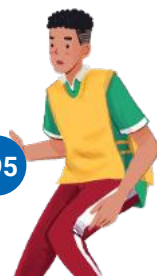
Di kelas X dan XI, kamu telah belajar bagaimana mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahannya melalui aktivitas jasmani. Kamu juga telah belajar melakukan upaya promosi dalam rangka memberikan kesadaran kepada orang lain mengenai pentingnya gaya hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan pola hidup sehat. Sekarang, di kelas XII ini, kamu akan belajar tidak hanya menjaga dirimu sendiri, tetapi juga memberi dampak positif bagi orang lain. Ada tiga hal utama yang akan kamu pelajari:

1. Cara bertindak cepat dalam situasi darurat, seperti memberikan pertolongan pertama sesuai Prosedur Operasional Standar (POS).
2. Cara mengajak orang lain hidup sehat melalui kampanye kreatif, misalnya dengan poster, video pendek, presentasi, atau media sosial.
3. Cara menciptakan lingkungan olahraga yang aman dan inklusif agar semua peserta didik bisa berpartisipasi dengan nyaman tanpa diskriminasi.

Bayangkan kamu sedang bermain futsal, lalu temanmu tiba-tiba pingsan, apa yang akan kamu lakukan? Ketika di rumah, adikmu terpeleset dan kakinya terkilir, bagaimana kamu menolongnya? Di awal pembelajaran ini, kamu akan berlatih keterampilan penting, seperti mengecek pernapasan dan memberi pertolongan pertama.

Selain itu, kamu juga akan belajar menjadi penggerak gaya hidup sehat. Banyak temanmu mungkin masih kurang bergerak atau sering memilih makanan tidak sehat. Melalui kampanye kreatif dan menyenangkan, kamu bisa mengajak mereka lebih aktif dan peduli terhadap kesehatan. Namun, advokasi saja tidak cukup. Kamu juga perlu menciptakan suasana olahraga yang aman dan inklusif, di mana semua orang—apa pun latar belakang atau kemampuannya—bisa ikut dengan percaya diri.

Lebih dari sekadar tahu teori, pembelajaran ini bertujuan agar kamu bisa bertindak nyata: membantu orang lain saat darurat, menginspirasi teman lewat kampanye hidup sehat, dan menciptakan ruang aktivitas jasmani yang terbuka untuk semua.



Sebelum mulai pembelajaran, coba cari satu video atau berita tentang orang yang berhasil menyelamatkan nyawa karena tahu pertolongan pertama atau tentang remaja yang sukses menggerakkan gaya hidup sehat di sekolah. Catat apa yang mereka lakukan, dampaknya, dan pelajaran yang bisa kamu ambil. Siapkan dirimu untuk menjadi remaja yang aktif, peduli, dan berani membuat perubahan!

Perhatikan gambar di bawah! Apa yang kamu lihat dari ekspresi dan aktivitas peserta didik dalam ilustrasi tersebut? Ada yang sigap menolong teman yang pingsan, ada yang membuat kampanye gaya hidup sehat, dan ada juga yang ikut berolahraga dengan gembira. Menurutmu, sikap atau strategi apa yang sedang mereka tunjukkan dalam situasi itu? Apakah kamu pernah berada dalam situasi serupa, misalnya harus membantu teman yang cedera, mengajak orang lain berolahraga, atau menciptakan suasana olahraga yang aman bagi semua?



Gambar 5.1 Mengajak Orang Lain untuk Bergaya Hidup Aktif dan Sehat serta Berolahraga Aman dan Menggembirakan untuk Semua Orang

Tulis pendapatmu di buku catatan dan siapkan dirimu untuk memahami lebih dalam bagaimana gaya hidup sehat, kepedulian, dan kerja sama bisa membuat aktivitas jasmani jadi lebih bermanfaat dan menyenangkan.





Penilaian Awal

Sebelum kamu memulai pembelajaran di bab ini, coba lihat dahulu sejauh mana kamu siap menjadi penolong yang sigap dan penggerak gaya hidup sehat. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan saat ada teman pingsan di lapangan? Apakah kamu percaya diri mengajak orang lain untuk lebih aktif bergerak dan makan sehat?

Melalui kegiatan awal ini, kamu akan diajak untuk membayangkan, mencoba, dan merefleksikan bagaimana sikapmu dalam menghadapi situasi darurat, mengomunikasikan pesan kesehatan, dan menciptakan suasana olahraga yang aman serta inklusif. Dari sinilah kamu akan membangun pemahaman lebih dalam tentang bagaimana remaja bisa berperan nyata: sigap, peduli, dan mampu menginspirasi orang lain lewat tindakan sederhana di sekolah maupun di lingkungan sehari-hari.

Petunjuk Pelaksanaan Asesmen Awal

Tujuan: Mengenali kesiapan diri dalam menolong, mengajak hidup sehat, dan menciptakan suasana inklusif.

A. Aktivitas Praktik

1. Bentuk kelompok kecil (4–6 orang)!
2. Simulasikan situasi darurat, misalnya teman pingsan saat futsal atau tersedak saat istirahat!
3. Coba berikan pertolongan pertama sesuai pengetahuanmu (cek napas, membuka jalan napas, atau memberi bantuan dasar)!
4. Buat kampanye mini tentang hidup sehat (poster sederhana, ajakan lisan, atau ide video pendek) yang bisa kamu tunjukkan ke teman sekelas!
5. Diskusikan bersama bagaimana cara menciptakan suasana olahraga yang inklusif agar semua teman bisa ikut berpartisipasi dengan nyaman!



B. Refleksi Tertulis

Setelah melakukan kegiatan di atas, jawablah pertanyaan berikut di buku catatanmu!

1. Apa yang pertama kali kamu lakukan saat ada orang yang pingsan atau cedera?
2. Apakah kamu pernah mendapat pelatihan pertolongan pertama? Apa pengalamanmu?
3. Bagaimana caramu mengajak orang lain hidup lebih sehat?
4. Menurutmu, mengapa banyak orang tahu pentingnya hidup sehat, tetapi tetap malas bergerak atau makan sembarangan?
5. Dalam aktivitas jasmani (basket, voli, bulutangkis, pencak silat, senam, dll.), bagaimana cara menciptakan suasana yang aman dan terbuka bagi semua teman, termasuk yang kurang percaya diri atau punya keterbatasan fisik?

Kegiatan ini menjadi langkah awal untuk mengenali kesiapanmu. Dari asesmen awal ini, kamu bisa mengetahui dari mana harus mulai untuk berkembang menjadi remaja yang aktif, sehat, peduli, dan siap membuat perubahan positif.

Setelah melakukan refleksi dan asesmen awal, sekarang saatnya kamu mempelajari lebih dalam bagaimana menjadi penggerak gaya hidup sehat. Kamu akan belajar menjelaskan pentingnya hidup aktif, menunjukkan contoh aktivitas jasmani yang bisa dipraktikkan, serta mengomunikasikan ajakan hidup sehat melalui berbagai media sederhana, seperti poster, video, presentasi, atau media sosial.

Selain itu, kamu juga akan berlatih mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai Prosedur Operasional Standar (POS), misalnya pertolongan pertama pada pingsan, tersedak, atau cedera ringan. Setiap kegiatan akan melatih sikap empati, menghargai perbedaan, dan menciptakan suasana olahraga yang inklusif sehingga kamu tidak hanya paham teori, tetapi juga siap bertindak nyata untuk hidup sehat, peduli, dan bermanfaat bagi orang lain.

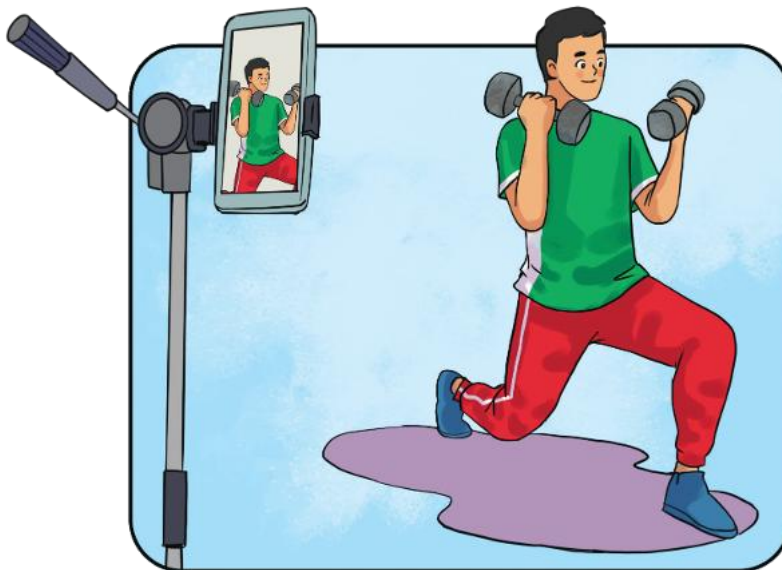


A. Sehat untuk Diri dan Orang Lain

Apa yang membuat ajakanmu tentang hidup sehat benar-benar didengarkan orang lain? Bagaimana kamu tahu kapan harus menjadi pengampanye dan kapan menjadi pendukung teman dalam menyampaikan pesan gaya hidup sehat?

Pernahkah kamu mengajak temanmu berolahraga bareng atau makan lebih sehat, tetapi ajakanmu diabaikan? Pernahkah kamu membuat poster kampanye, tetapi tidak ada yang tertarik? Tantangan dalam mengajak orang hidup sehat bukan cuma soal isi pesan, melainkan juga cara menyampaikannya.

Agar kampanyemu berhasil, kamu perlu tahu siapa yang kamu ajak, bagaimana cara berkomunikasi yang tepat, dan bagaimana memberi semangat agar mereka mau berubah. Kemampuan ini bisa dilatih dengan mengenali kekuatan diri, memahami lingkungan sosial, dan mengevaluasi dampak dari pesan yang kamu sampaikan. Dengan pendekatan yang tepat, kamu bisa jadi pemimpin perubahan yang menginspirasi orang lain untuk hidup lebih sehat.



Gambar 5.2 Teknologi dan media sosial kini turut menentukan bagaimana orang-orang di masa depan akan memilih dan mengikuti kegiatan olahraga.



Tahukah Kamu?

Tara Basro Mengampanyekan Penerimaan Tubuh (*Body Positivity*) dan Gaya Hidup Sehat melalui Media Sosial



Gambar 5.3 Tara Basro

Sumber: FR/AYU

Tara Basro, aktris Indonesia, aktif menyuarakan *body positivity* dan gaya hidup sehat lewat media sosial. Ia sering membagikan aktivitas yoga dan refleksi diri, dengan pesan bahwa olahraga bukan soal bentuk tubuh, melainkan tentang merawat diri dan menjaga kesehatan mental. Tara mendorong remaja untuk mencintai tubuh mereka apa adanya, tanpa tertekan oleh standar kecantikan. Menurutnya, semua orang berhak merasa sehat, kuat, dan bahagia—apa

pun bentuk tubuhnya. Olahraga adalah bagian dari *self-care*, bukan ajang pembandingan. Pesan Tara penting untuk kamu renungkan: bergeraklah dengan cara yang kamu sukai karena kamu layak merasa sehat dan nyaman dengan dirimu sendiri. Perubahan bisa dimulai dari langkah kecil dan tubuhmu layak dirawat dengan baik.

Sumber: Krisna Octavianus Dwiputra/Klikdokter (2020)

Keberlanjutan adalah cara hidup yang memastikan manusia dapat memenuhi kebutuhan saat ini tanpa merusak alam dan tetap menjaga keseimbangan untuk generasi mendatang.

Ini mencakup melestarikan keanekaragaman hayati, menjaga ekosistem, dan merencanakan masa depan secara bijak agar semua orang bisa hidup sehat dan sejahtera dalam jangka panjang.

Kenapa ada orang yang lebih mudah hidup sehat, sementara yang lain tetap kesulitan meski sudah berusaha? Hidup sehat ternyata bukan hanya soal olahraga dan makan bergizi, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan, akses informasi, keadilan sosial, dan dukungan masyarakat. Pada bab ini, kamu akan belajar bahwa kesehatan bukan hanya tanggung jawab pribadi, melainkan juga perjuangan bersama, mulai dari diri sendiri, komunitas, sampai kebijakan di tingkat nasional maupun global.

Mempromosikan Kesehatan dan Kesejahteraan

Hidup sehat bukan hanya soal olahraga atau makan sayur, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan, pendidikan, gizi, ekonomi, dan akses kesehatan. Menjaga kesehatan merupakan tanggung jawab kita bersama, kamu bisa berperan dengan membiasakan gaya hidup sehat dan memanfaatkan fasilitas yang ada.



Gambar 5.4 Olahraga dan meditasi dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh.

Pernahkah kamu bertanya, “Apa yang bisa saya lakukan untuk menjaga kesehatan diri atau membantu orang lain?” Tentu banyak! Satu orang dengan kepedulian bisa memicu perubahan besar, apalagi jika komunitas ikut terlibat. Di Indonesia, ruang bagi remaja untuk berkontribusi makin luas. Contohnya lewat Forum Anak Nasional, OSIS, PMR, atau kampanye kesehatan di media sosial. Lewat seminar, konten edukatif, dan proyek komunitas, remaja jadi agen perubahan yang mendorong lingkungan lebih sehat, aman, dan peduli. Dengan dukungan yang tepat, suara remaja bisa menjadi kekuatan besar untuk masa depan yang lebih baik.

Peran Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan adalah cara untuk mendorong perubahan hidup sehat di berbagai tingkat.



Promosi kesehatan adalah proses yang mendukung individu agar memiliki kendali lebih besar atas kesehatannya, sehingga mereka mampu meningkatkan kualitas kesehatannya.

1. **Tingkat Makro (Pemerintah):** Pemerintah mendorong hidup sehat lewat Program Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: (1) Bangun Pagi, (2) Beribadah, (3) Berolahraga, (4) Makan Sehat dan bergizi, (5) Gemar Belajar, (6) Bermasyarakat, (7) Tidur Cepat, Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), serta GERMAS (rutin olahraga, makan buah dan sayur, cek kesehatan). Sekolah juga menjalankan UKS untuk mendukung peserta didik.
2. **Tingkat Mikro (Individu):** Contohnya, kamu mulai sarapan, membawa bekal sehat, bersepeda ke sekolah, dan ikut ekstrakurikuler olahraga sehingga lebih bugar dan percaya diri.
3. **Tingkat Sosial (Teman Sebaya):** Sekelompok peserta didik membuat kampanye "Saatnya Bergerak Saatnya Sehat" di media sosial, mengajak peregangan tiga menit tiap jam belajar daring dan tantangan minum air putih tujuh hari. Aksi sederhana ini menular dan menginspirasi banyak teman untuk hidup sehat.



Gambar 5.5 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Sumber: Pusat Penguatan Karakter Kemendikdasmen RI

Mungkin kamu pernah berpikir, “Kenapa harus jaga kesehatan kalau belum sakit?” Justru di situlah pentingnya promosi kesehatan, untuk mencegah penyakit sebelum terjadi. Langkah kecil seperti deteksi dini atau membiasakan cek tubuh bisa menyelamatkan nyawa. Promosi kesehatan juga hadir lewat lingkungan dan kebijakan yang mendukung, seperti makanan bergizi, tempat tinggal layak, dan sekolah yang aktif mengadakan kampanye cuci tangan, olahraga bersama, atau edukasi gizi.



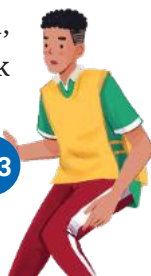
Gambar 5.6 Inisiatif menyampaikan promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran untuk kesehatan diri dan orang lain.

Terlibat dalam Promosi Kesehatan dan Kampanye Kesehatan

Kampanye kesehatan yang sering kamu lihat, seperti ajakan berhenti merokok, sarapan sehat, atau bahaya narkoba, sebenarnya dibuat oleh para profesional promosi kesehatan. Bidang ini bukan hanya kegiatan sosial, melainkan juga bisa jadi pilihan karier. Banyak universitas menawarkan jurusan yang menyiapkan lulusannya bekerja di pemerintah maupun organisasi lokal dan internasional.

Di Indonesia, lembaga seperti Kementerian Kesehatan, BKKBN, Yayasan Kanker Indonesia, PKBI, dan PMR aktif membuat berbagai program, misalnya kampanye CERDIK, imunisasi nasional, edukasi kesehatan reproduksi remaja, serta kampanye antiperundungan dan kesehatan mental di sekolah.

Tujuannya jelas, yaitu meningkatkan kesadaran, terutama remaja, agar lebih peduli pada kesehatan dan mendukung gaya hidup sehat. Anak



muda juga sering dilibatkan sebagai duta atau relawan. Jadi, kamu juga punya kesempatan berkontribusi dan membawa perubahan positif di lingkunganmu.



Gambar 5.7 Contoh Logo atau Pesan Visual yang Mengedukasi dan Mendorong Aksi

Menjaga kesehatan bukan hanya tugas dokter, tetapi tanggung jawab bersama, termasuk kamu, guru, keluarga, dan komunitas. Kalau semua saling mendukung, hidup sehat jadi lebih mudah. Ada lima bentuk aksi utama promosi kesehatan.

1. **Lingkungan dan Penghargaan**, yakni fasilitas atau insentif, misalnya diskon makanan sehat atau aplikasi yang memberi poin saat rutin olahraga.
2. **Aksi Komunitas**, yakni kegiatan bersama, seperti olahraga rutin, bersih-bersih lingkungan, atau ruang bermain anak.
3. **Informasi Kesehatan**, yakni penyebaran pesan lewat brosur, media sosial, atau obrolan santai yang mudah dipahami.
4. **Pemasaran Sosial**, yakni kampanye kreatif, seperti iklan antirokok atau konten singkat di platform media sosial.
5. **Pendidikan dan Keterampilan**, seperti pelajaran PJOK, imunisasi sekolah, atau pelatihan untuk orang tua agar kebiasaan sehat terbentuk sejak dini.



Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Tugas: Pilih salah satu proyek yang kamu sepakati bersama temanmu!

Tujuan:

Melalui proyek-proyek ini, kamu diajak untuk mengembangkan keterampilan advokasi kesehatan, melatih berpikir kritis, berkomunikasi secara kreatif, serta mempraktikkan kebiasaan hidup sehat yang berdampak positif bagi diri sendiri, teman, dan lingkungan sekolah.



1. Contoh Tugas Proyek 1: Survei Masalah Kesehatan di Sekolah

Langkah-langkah: Buat kuesioner *online* untuk mengetahui masalah kesehatan peserta didik. Analisis hasilnya, pilih isu paling penting, lalu kembangkan proposal kampanye singkat. Presentasikan idemu di forum OSIS/kelas dan sebarakan melalui mading, buletin, atau media sosial sekolah.

2. Contoh Tugas Proyek 2: Diskusi atau Debat

Langkah-langkah: Diskusikan salah satu topik seputar gaya hidup sehat remaja, misalnya perlunya senam pagi, makanan sehat di kantin, kampanye kesehatan mental, efektivitas media sosial, atau peran PJOK dalam promosi kesehatan. Tujuannya adalah melatih berpikir kritis, berbicara, dan menghargai sudut pandang berbeda.

3. Contoh Tugas Proyek 3: *Word Cloud* (Peta Kata Visual Promosi Kesehatan)

Langkah-langkah: Kumpulkan kata-kata kunci sesuai tema (gaya hidup sehat, pola makan seimbang, kesehatan mental, pencegahan penyakit, antinarkoba), lalu buat *word cloud* dengan aplikasi gratis. Desain kreatif dengan warna menarik, cetak atau unggah sebagai kampanye kesehatan di sekolah.

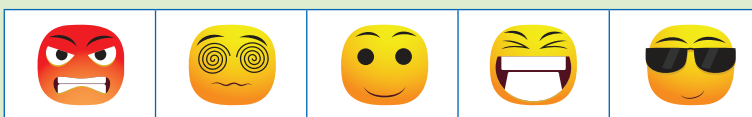
4. Contoh Tugas Proyek 4: *Talk Show/Podcast*

Langkah-langkah: Dalam kelompok, pilih satu kampanye kesehatan remaja (misalnya Cegah *Stunting* atau Isi Piringku). Lakukan riset, lalu simulasi *talk show* di kelas dengan peran narasumber. Catat mengapa kampanye ini penting, menarik, dan berdampak bagi remaja.

5. Refleksi Individu

Tuliskan pengalamanmu selama proyek: apa yang sudah dilakukan, tantangan, dan hal baru yang dipelajari. Sebutkan 1–2 kebiasaan sehat yang ingin kamu terapkan, misalnya sarapan teratur atau olahraga pagi.

Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Mengambil Bagian dalam Promosi Kesehatan

Praktik Berbasis Bukti (*Evidence-Based Practice*)

pendekatan yang digunakan dalam promosi kesehatan didasarkan pada hasil penelitian terbaik yang tersedia dan telah terbukti efektif di lapangan.

Perubahan Budaya (*Cultural Change*), merujuk pada pergeseran sikap, kebiasaan, dan cara pandang masyarakat terhadap sesuatu, yang tecermin dalam perubahan perilaku sehari-hari.

Determinasi Kesehatan (*Determinants of Health*)

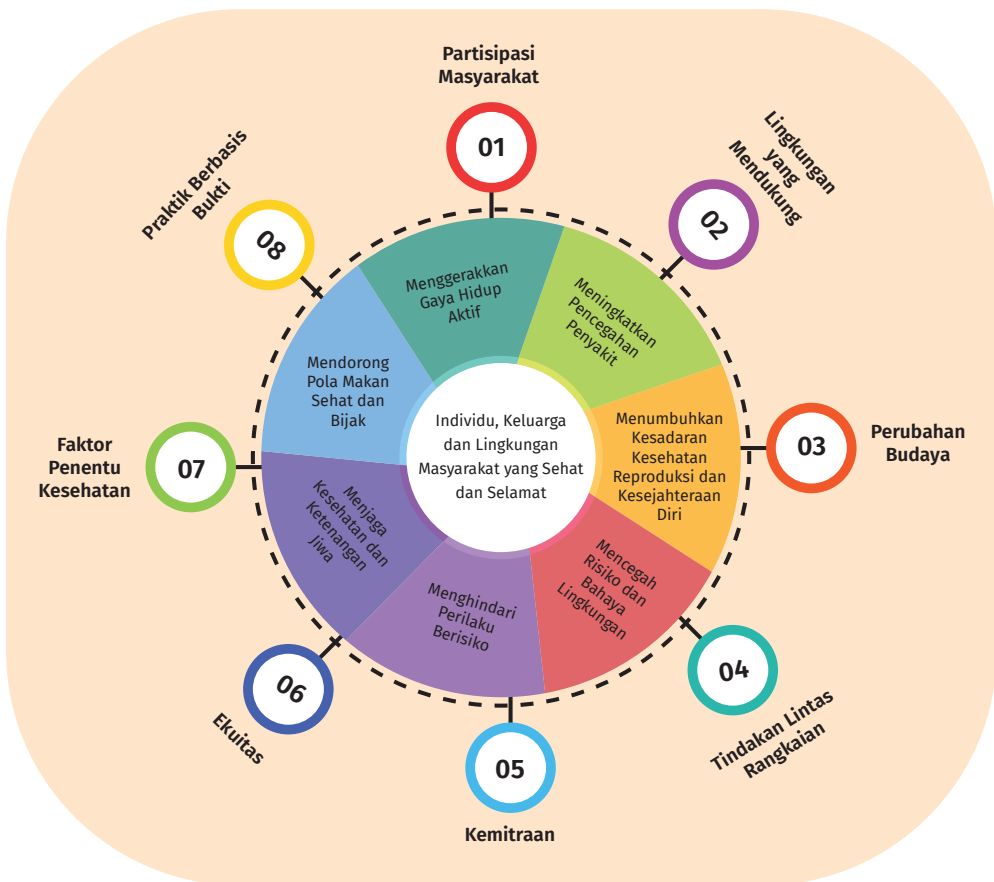
merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seseorang, baik dari lingkungan fisik (seperti tempat tinggal), sosial (dukungan keluarga dan teman), ekonomi (pendapatan, pekerjaan), maupun karakteristik pribadi (gaya hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik).

Pernahkah kamu berpikir, “Kalau saya peduli kesehatan, apa yang bisa saya lakukan?” atau “Bagaimana sekolah dan pemerintah menentukan langkahnya?” Jawabannya ada pada penentuan prioritas. Supaya lebih efektif, semua pihak fokus pada masalah yang paling mendesak dan bisa segera diperbaiki. Contoh program prioritas di Indonesia, antara lain:

1. Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (bangun pagi, ibadah, olahraga, makan sehat, belajar giat, bersosialisasi, tidur cukup).
2. Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) sebagai rutinitas pagi.
3. GERMAS untuk mendorong aktivitas fisik dan pola makan sehat.
4. Peningkatan akses gizi untuk mencegah *stunting* dan malnutrisi.
5. Penguatan kesehatan mental peserta didik lewat sekolah yang ramah.

Dengan fokus yang jelas, promosi kesehatan lebih berdampak nyata. Kamu pun bisa berkontribusi dari hal-hal kecil di rumah maupun di sekolah.





Gambar 5.8 Prioritas Promosi Kesehatan dan Pedoman Penggunaan Sumber Daya

Pernahkah kamu bertanya, “Masalah kesehatan apa sih yang paling penting buat anak muda sekarang?” Di Indonesia, ada beberapa tantangan utama yang dekat dengan kehidupan remaja, yaitu merokok dan *vape*, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, minimnya pemahaman tentang kesehatan mental dan reproduksi, penyalahgunaan narkoba, serta risiko penyakit menular. Mengatasi semua itu bukan hanya tugas rumah sakit atau puskesmas. Sekolah, keluarga, media sosial, dan kamu juga berperan. Kamu bisa mulai dari hal kecil, seperti berbagi konten edukatif, membuat kegiatan positif di sekolah, atau jadi penggerak gaya hidup sehat di lingkunganmu.

Coba renungkan isu mana yang paling dekat dengan hidupmu? Aksi kecil apa yang bisa kamu mulai hari ini?





Aktivitas 2 Belajar Mendalam

Tugas: Aktivitas Reflektif dan Diskusi: Kampanye Kesehatan

Kamu akan mengkaji kampanye kesehatan yang sering ditemui di sekolah, media sosial, atau lingkungan sekitar. Tujuannya adalah agar kamu dapat mengenali pesan penting dalam kampanye, menilai efektivitasnya, serta mengusulkan ide baru yang lebih dekat dengan kehidupan remaja.

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. menganalisis pesan dalam kampanye kesehatan remaja;
2. mengevaluasi efektivitas media visual dan slogan;
3. menumbuhkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat dan aktif; dan
4. mengembangkan keterampilan berpikir kritis, komunikasi, dan advokasi

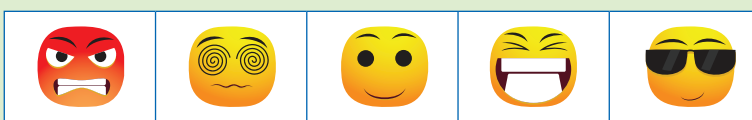
Status kesehatan adalah konsep yang mencakup kesejahteraan mental, kesehatan fisik, dan fungsi tubuh yang optimal, serta tidak adanya penyakit.

Langkah-Langkah:

1. **Analisis Kampanye:** Cari dua kampanye kesehatan (misalnya Stop Narkoba, Cegah *Stunting*, Gerakan Sekolah Sehat). Jawablah:
 - a. Apa maksud slogannya? Apakah kamu setuju?
 - b. Kata apa yang terlintas saat melihat kampanye itu?
 - c. Buat slogan alternatif dengan gaya komunikasimu!
 - d. Beri penilaian 🌟1–🌟5 untuk visual, kekuatan pesan, kesesuaian, dan dampaknya!
2. **Observasi di Sekolah:** Amati kampanye kesehatan di sekolah (poster gizi seimbang, senam bersama, edukasi bahaya rokok). Diskusikan:
 - a. Siapa pembuat kampanye?
 - b. Apakah kampanye berdampak?
 - c. Apa yang bisa ditingkatkan agar lebih menarik?



3. **Koneksi Pengetahuan dan Sikap:** Jelaskan bagaimana pengetahuan kesehatan memengaruhi pilihanmu, misalnya memilih air putih, menolak rokok, atau tetap aktif meski sibuk!
4. **Membuat Peta Konsep:** Buat *mind map* berjudul “Dampak Pola Makan Sehat dan Berkelanjutan bagi Pelajar” dengan ide, seperti konsumsi sayur/buah lokal, urangi makanan yang mengandung tinggi lemak, gula dan garam, hemat uang jajan, kurangi sampah, atau jaga kesehatan jangka panjang.
5. **Refleksi:** Rayakan kemajuan proses belajarmu! Pilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan!



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Aktivitas: Kampanye Senam Anak Indonesia Hebat: “Bergerak Sehat, Tumbuh Hebat!”

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. berperan aktif dalam promosi hidup sehat di sekolah;
2. mempraktikkan gerakan senam sesuai panduan Anak Indonesia Hebat;
3. membuat kampanye sederhana tentang pentingnya gaya hidup aktif; dan
4. mengembangkan kerja sama melalui proyek kolaboratif kesehatan.

Studi Kasus Adaptif:

Beberapa peserta didik kelas XII menyadari bahwa banyak teman membutuhkan dukungan agar tetap aktif bergerak di tengah menjelang ujian di sekolah. Mereka terinspirasi program “Senam Anak Indonesia Hebat” dan mengadakan senam bersama dengan musik daerah. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mengurangi stres dan mempererat kebersamaan. Dengan dukungan OSIS dan guru PJOK,



mereka meluncurkan kampanye digital bertema “Bergerak Tiap Pagi, Belajar Lebih Ceria!” sebagai contoh nyata peran peserta didik dalam promosi hidup sehat.

Pertanyaan Reflektif:

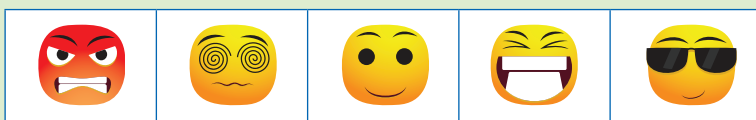
1. Bentuk kelompok (4–6 orang), lakukan pemanasan, lalu praktikkan gerakan senam sesuai panduan!
2. Bergantian menjadi pemimpin senam agar semua mendapat pengalaman memimpin dan dipimpin.
3. Diskusikan manfaat senam pagi bagi tubuh, semangat, dan kebersamaan!
4. Buat kampanye sederhana berbentuk poster, video singkat dengan musik daerah, atau konten media sosial bertema “Bergerak Tiap Pagi, Belajar Lebih Ceria!”
5. Presentasikan hasil karya kelompok di depan kelas dan beri dukungan pada kelompok lain!

Langkah-Langkah:

1. Bagaimana cara mempromosikan kegiatan agar teman-temanmu berantusias?
2. Prinsip promosi kesehatan apa yang terlihat?
3. Apa yang dibutuhkan agar kegiatan berjalan sukses?
4. Kegiatan serupa apa yang cocok di sekolahmu? Mengapa?

Refleksi:

Pilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan!



Pemuda sebagai Penggerak Kesehatan dan Kesejahteraan

Bukan hanya pemerintah, kamu juga bisa melakukan kampanye kesehatan. Mulailah dari sekolah atau komunitas dengan ide sederhana, misalnya membuat poster ajakan hidup sehat yang menampilkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat).



Tabel 5.1 Contoh Kampanye Kesehatan (*Health Campaigns*) yang Menyasar Remaja dan Pemuda sebagai Audiens Utamanya

Kampanye Kesehatan untuk Remaja: Apa Saja dan Siapa Sasarannya?	Komunikasi/Pesan Kesehatan/Tagline	Tujuan Kampanye/ Informasi Tambahan
Kampanye Nasional: “Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” Isu Kesehatan: Kurangnya kebiasaan sehat dan disiplin hidup positif pada remaja era digital Sasaran Utama: ▶ Remaja 13–18 Tahun (SMP-SMA) ▶ Guru dan orang tua sebagai teladan dan pendamping pembiasaan ▶ Dewasa muda usia 18–25 tahun ▶ Orang tua yang memiliki anak usia 13–17 tahun	Pesan Kesehatan: Mulai dari dirimu, jadilah “Anak Indonesia Hebat” Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: 1. Bangun Pagi 2. Beribadah 3. Berolahraga 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Gemar Belajar 6. Bermasyarakat 7. Tidur Cepat	Mengajak remaja Indonesia menanamkan tujuh kebiasaan positif untuk membentuk generasi yang sehat, cerdas, berkarakter, dan tangguh menghadapi tantangan zaman. Program ini menekankan pentingnya peran sekolah, keluarga, dan komunitas dalam membentuk kebiasaan hidup baik yang dilakukan setiap hari.
Kampanye Nasional: “Jauhi NAPZA, Sayangi Hidupmu” Sasaran: ▶ Remaja usia 13–18 tahun (SMP–SMA) ▶ Mahasiswa dan pemuda usia 19–25 tahun	Media Kampanye: ▶ Video pendek edukatif di berbagai macam platform media sosial ▶ Poster, stiker, dan mural di sekolah dan ruang publik	▶ Menumbuhkan kesadaran sejak dini tentang bahaya NAPZA ▶ Menolak normalisasi penggunaan zat berbahaya sebagai pelarian stres



Kampanye Kesehatan untuk Remaja: Apa Saja dan Siapa Sasarannya?	Komunikasi/Pesan Kesehatan/Tagline	Tujuan Kampanye/ Informasi Tambahan
▶ Orang tua dan guru sebagai pengawas dan pendidik ▶ Komunitas sekolah dan lingkungan tempat tinggal	▶ Webinar, diskusi kelompok, dan drama sekolah bertema anti-NAPZA ▶ Infografik dan <i>podcast</i> remaja seputar bahaya penyalahgunaan NAPZA	▶ Mendorong pembentukan kelompok teman sebaya yang saling mendukung hidup sehat ▶ Mengajak peran aktif orang tua dan guru dalam pencegahan ▶ Mewujudkan lingkungan sekolah dan komunitas yang bebas dari penyalahgunaan NAPZA

Kamu Bisa Membuat Perubahan Lewat Kampanye Kesehatan

Kamu bisa membuat perubahan lewat kampanye kesehatan di sekolah. Mulailah dengan memilih masalah utama, misalnya kurang aktivitas fisik, kebiasaan melewatkan sarapan, atau stres saat ujian. Diskusikan dengan teman, guru PJOK, atau UKS, lalu bentuk tim kecil dan susun rencana. Gunakan cara promosi yang menarik, seperti poster, media sosial, atau presentasi. Dengan persiapan yang baik, kampanyemu bisa memberi manfaat nyata bagi seluruh warga sekolah.



Gambar 5.9 Promosi kesehatan membantu individu dan komunitas lebih mandiri serta bertanggung jawab atas kesehatannya.





Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Aktivitas: Kampanye Hidup Sehat dan Aktif

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. menemukan contoh kampanye kesehatan berbasis seni/gerakan;
2. menjelaskan pesan utama, sasaran, dan dampak kampanye;
3. membuat ide kampanye baru yang relevan untuk remaja;
4. bekerja sama menyusun kampanye sederhana di sekolah; dan
5. menyebarkan pesan lewat media sosial atau kegiatan sekolah.

Langkah-Langkah:

1. Kampanye Hidup Sehat dan Aktif Serta Seni:

- a. Bentuk kelompok kecil (4–6 orang)!
- b. Cari contoh kampanye hidup sehat dan aktif dengan seni (musik, tari, mural, teater)!
- c. Catat inti kampanye: pesan, sasaran, cara penyampaian, dan dampaknya!
- d. Usulkan isu lain yang bisa dikampanyekan lewat *flash mob*, musik, atau drama (misalnya makan sehat dan bergizi, bahaya narkoba, hidup aktif)!

2. Kampanye Berbasis Gerakan:

- a. Buat ide kampanye dengan aktivitas fisik, misalnya jalan sehat, senam massal, *squat challenge*, atau *dance challenge*!
- b. Pilih satu ide bersama kelas dan dokumentasikan di media sosial sekolah atau blog kelas!

3. Refleksi dan Diskusi:

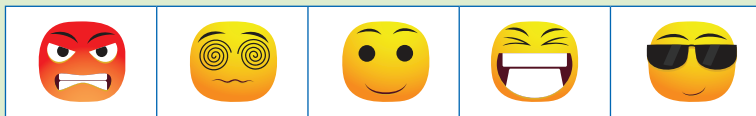
- a. Tulis pesan penting yang kamu dapat, perasaanmu ikut kampanye, dan kenapa seni/gerakan cocok untuk remaja!
- b. Diskusikan apakah pesan kampanye jelas, media yang dipakai tepat, dan apa yang perlu ditingkatkan!



- c. Tulis satu aksi nyata minggu ini, misalnya ajak teman olahraga, buat poster, atau unggah motivasi sehat!

4. Refleksi Emosi:

Pilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan!



PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) & IPA

Dalam proyek pembelajaran ini, kamu akan menggabungkan pengetahuan PJOK dan IPA melalui kegiatan menanam sayuran atau buah sebagai bagian dari kampanye kesehatan bertema “Dari Benih ke Piring”. Kamu diminta untuk mengamati dan mencatat siklus pertumbuhan tanaman setiap hari, termasuk memotret perubahan bentuk dan mencatat jadwal penyiraman sebagai bagian dari jurnal. Setelah masa pengamatan selesai, kamu akan bekerja dalam kelompok kecil untuk menyusun laporan atau infografik mengenai hasil pengamatan tersebut, lalu mempresentasikannya di kelas. Proyek ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi dari hasil alam serta bagaimana pola makan berkelanjutan dapat mendukung gaya hidup aktif dan sehat.

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) & MATEMATIKA

Amati pola makanmu selama seminggu, terutama konsumsi gula dan garam. Catat semua makanan dan minuman yang kamu konsumsi, lalu telusuri berapa banyak gula dan garam yang terkandung di dalamnya. Usahakan untuk tidak menambahkan garam ke makanan selama periode ini. Hitung juga total konsumsi gula dari minuman harianmu dalam rentang waktu harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan.

Berdasarkan hasil pengamatanmu, buatlah video pendek bergaya dokumenter yang membahas pentingnya gizi seimbang dan risiko konsumsi gula serta garam berlebih. Sertakan data dan temuanmu sebagai bagian



dari isi video. Jika memungkinkan, unggah ke kanal YouTube, atau media sosial lainnya untuk mengedukasi teman-teman lainnya tentang pola makan sehat.



Gambar 5.10 Kandungan gula dalam minuman manis bisa sangat tinggi dan sering kali tidak disadari.

B. Prosedur Penyelamatan Hidup dan Standar POS

Apa yang membuat tindakanmu saat membantu orang lain dalam keadaan darurat benar-benar berarti? Bagaimana kamu tahu kapan waktunya bertindak langsung dan kapan kamu perlu mencari bantuan orang lain sesuai prosedur yang benar?

Bayangkan temanmu pingsan saat upacara, tersedak ketika makan, atau cedera saat olahraga. Kejadian seperti ini bisa terjadi kapan saja, bahkan di sekolah atau lapangan. Sebagai peserta didik kelas XII, kamu tidak hanya dituntut aktif secara fisik, tetapi juga harus sigap, aman, dan bertanggung jawab saat menghadapi keadaan darurat. Oleh karena itu, keterampilan penyelamatan hidup dan pemahaman Prosedur Operasional Standar (POS) sangat penting untuk kamu kuasai.

POS pertolongan pertama adalah langkah sistematis untuk menangani kondisi darurat secara cepat, tepat, dan aman. Langkah ini dimulai dari memastikan keselamatan diri dan lingkungan, memeriksa keadaan korban, memberikan bantuan sesuai jenis cedera (seperti pingsan, tersedak, atau luka), hingga segera meminta pertolongan medis jika diperlukan.



Penyelamatan Hidup dan Prinsip Pertolongan Pertama

Penyelamatan hidup atau pertolongan pertama adalah tindakan darurat yang bisa kamu lakukan untuk menjaga korban tetap hidup dan mencegah kondisinya makin parah sampai bantuan medis tiba. Tujuan utamanya adalah memastikan korban tetap bernapas, mencegah cedera bertambah, menenangkan korban, dan menyiapkannya untuk penanganan medis lebih lanjut. Dalam melakukan pertolongan pertama, ada prinsip A-C-T (Aman – Cek – Tolong).

1. **Aman:** Pastikan kamu dan korban berada di tempat yang aman. Jangan sampai kamu ikut jadi korban.
2. **Cek:** Periksa kesadaran korban dan segera minta bantuan (misalnya hubungi nomor panggilan darurat 112).
3. **Tolong:** Setelah aman dan bantuan dipanggil, barulah kamu bisa memberi pertolongan sesuai kondisi korban.

Ingat, prinsip utama P3K adalah “*Do no harm*” yang berarti ‘jangan sampai tindakanmu memperburuk keadaan’. Kalau kamu ragu, lebih baik tunggu bantuan medis datang.

Bagaimana Merespons Situasi Kedaruratan

Pernahkah kamu membayangkan seseorang tiba-tiba pingsan saat upacara atau pertandingan olahraga? Bisa jadi itu bukan sekadar kelelahan, melainkan henti jantung mendadak atau disebut SCA (*Sudden Cardiac Arrest*), kondisi ketika jantung berhenti berdetak normal sehingga aliran darah ke otak dan organ vital terhenti. Kejadian ini bisa terjadi di mana saja, termasuk di sekolah, dan sering kali tanpa tanda-tanda sebelumnya.

Dalam situasi ini, waktu adalah segalanya. Pertolongan pertama seperti CPR (resusitasi jantung paru) harus dilakukan secepat mungkin. Bahkan, pelajar seperti kamu bisa menyelamatkan nyawa jika tahu langkah yang tepat. Ada rantai keselamatan (*chain of survival*) yang berisi lima langkah penting, yaitu:

1. mengenali tanda-tanda henti jantung;
2. segera menghubungi layanan darurat (118 atau 112);
3. melakukan CPR;
4. menggunakan AED jika tersedia; dan
5. memberikan perawatan lanjutan oleh petugas medis.



Makin cepat kamu bertindak, makin besar peluang korban selamat. Bayangkan jika kamu menjadi orang pertama yang menyelamatkan nyawa temanmu, siapkah kamu belajar caranya?



Gambar 5.11 Rantai Penyelamatan Henti Jantung Mendadak

Sumber: Amezdroz et al. (2016), diadaptasi dari *Health and Physical Education for the Australian Curriculum 9 & 10*

Bayangkan kamu sedang main futsal atau beraktivitas di rumah, lalu temanmu jatuh dan tidak sadarkan diri. Napasnya berhenti, detak jantungnya hilang. Apa yang akan kamu lakukan, panik atau berani bertindak? Di sinilah pentingnya kamu memahami CPR (resusitasi jantung paru). CPR adalah teknik pertolongan pertama dengan menekan dada (*chest compression*) dan memberi napas buatan. Tujuannya adalah mengalirkan oksigen ke otak dan jantung agar korban punya peluang hidup sampai bantuan medis datang.

Agar kamu lebih mudah mengingat langkah-langkahnya, gunakan panduan sederhana yang disebut DRSABCD berikut ini.

1. **D – Danger (Bahaya):** Pastikan lokasi aman bagi kamu dan korban. Jangan sampai kamu ikut jadi korban.
2. **R – Response (Respons):** Panggil dan goyangkan bahu korban. Apakah dia merespons?
3. **S – Send for help (Minta Bantuan):** Segera minta orang di sekitar untuk menelepon layanan darurat 118 atau 112.



4. **A – Airway (Jalur Napas):** Cek mulut korban. Apakah ada yang menyumbat saluran napas? Bersihkan jika ada.
5. **B – Breathing (Pernapasan):** Dekatkan telinga ke mulut dan hidung korban, lihat apakah dadanya naik-turun. Jika tidak bernapas, lanjutkan ke langkah berikutnya.
6. **C – CPR:** Lakukan 30 kali tekanan dada, lalu beri dua kali bantuan napas. Ulangi sampai bantuan medis tiba.
7. **D – Defibrillation:** Jika tersedia AED (alat kejut jantung otomatis), gunakan sesuai petunjuk. Alat ini bisa mengembalikan irama jantung normal.

Panduan langkah demi langkah: Cara melakukan CPR/RJP pada orang dewasa

 1. Periksa adanya bahaya. Kaji lingkungan sekitar untuk memastikan keadaannya aman untuk memberi pertolongan. Jangan masuk jika situasinya tidak aman. Panggil ambulans.	2. Periksa respons orang itu. Tepuk pundaknya dan tanyakan dengan lantang, "Apa Anda baik-baik saja?" 	 3. Jika orang itu tidak merespons, berteriaklah minta tolong. Mintalah seseorang untuk mencari AED (Automated External Defibrillator).
4. Periksa apakah ada pernapasan dan denyut nadi dalam waktu 10 detik. Berikan napas bantuan jika orang itu tidak bernapas, tetapi denyut nadi masih terasa. 1 napas buatan setiap 6 detik atau 10 napas buatan per menit. Periksa denyut nadi karotis setiap 2 menit. 	5. Lakukan CPR/RJP jika tidak ada denyut nadi. • 30 kompresi: 2 napas buatan • Letakkan kedua tangan di bagian tengah dada, di tengah dada, pada separuh bagian bawah tulang dada • 100-120 kompresi per menit • Kedalaman kompresi sekitar 5-6 cm • Biarkan dada kembali sepenuhnya setiap kali selesai kompresi • Minimalkan interupsi kompresi dada agar tidak lebih dari 10 detik 	6. Nyalakan AED dan ikuti instruksinya. 

Gambar 5.12 Prosedur Memberikan Resusitasi Jantung dan Paru

Sumber: Gleneagles Hospitals/gleneagles.com (2020), diolah dari American Heart Association



Aktivitas 5 Belajar Mendalam

Aktivitas: Studi Kasus: Cedera Kepala saat Bermain Futsal di Sekolah

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. mengidentifikasi tanda-tanda cedera kepala ringan hingga serius;



2. menjelaskan langkah pertolongan pertama pada korban cedera kepala;
3. melakukan simulasi prosedur penyelamatan hidup sesuai Standar Operasional Prosedur (POS) pada kondisi cedera kepala; dan
4. mengembangkan sikap tanggap, peduli, dan bertanggung jawab dalam situasi darurat di lingkungan sekolah.

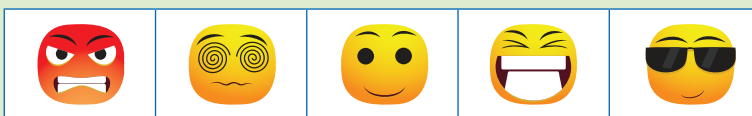
Studi Kasus:

Saat jam pulang sekolah, kamu dan teman-teman berjalan keluar menuju parkir. Tiba-tiba terdengar suara keras—seorang peserta didik yang sedang terburu-buru mengendarai sepeda motor kehilangan kendali dan menabrak tiang di dekat gerbang sekolah. Korban terjatuh keras ke aspal dan tampak tidak sadarkan diri. Beberapa peserta didik panik berkerumun, ada yang berteriak memanggil guru, sementara kamu berada paling dekat dengan korban. Korban tidak merespons saat dipanggil, napasnya terdengar lemah, dan ada luka lecet di lengannya. Suasana makin cemas karena tidak ada petugas medis di lokasi.

Pertanyaan Reflektif untuk Diskusi dan Pembelajaran:

1. Apa yang harus kamu lakukan pertama kali? Mengapa?
2. Apa saja tanda-tanda kondisi gawat darurat yang bisa kamu kenali dari kasus ini?
3. Bagaimana cara membuat lingkungan sekitar tetap aman dan tenang saat situasi darurat ini terjadi?
4. Langkah pertolongan apa yang dapat kamu lakukan untuk menolong temanmu dengan cepat dan aman?
5. Bagaimana kamu bisa membantu petugas medis ketika mereka tiba di lokasi kejadian? Informasi apa yang sebaiknya kamu sampaikan?

Ayo, rayakan kemajuan prosesmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



C. Penanganan Darurat dalam Aktivitas Jasmani

Apa yang membuat tindakanmu saat memberikan pertolongan pertama dalam situasi darurat saat aktivitas fisik menjadi berarti?

Pernahkah kamu melihat seseorang terjatuh saat berolahraga dan semua panik? Dalam situasi itu, pengetahuan penanganan darurat sangat penting. Penanganan darurat berarti tindakan cepat dan tepat untuk menjaga keselamatan, mencegah kondisi memburuk, serta memberi pertolongan pertama sebelum medis datang. Sebagai peserta didik, kamu perlu siap menjadi penolong pertama karena bantuan dalam hitungan menit bisa menyelamatkan nyawa.



Gambar 5.13 Ketika semua panik, kamu yang memiliki pengetahuan pertolongan pertama tampil untuk memberikan pertolongan.

Bayangkan kamu sedang futsal atau lomba lari, lalu temanmu tiba-tiba jatuh dan tidak bisa bangun. Apa yang harus kamu lakukan? Kondisi darurat bisa terjadi kapan saja saat olahraga. Oleh karena itu, penting bagi kamu untuk tahu cara bertindak cepat. Beberapa kondisi darurat yang sering muncul, antara lain:

1. Cedera otot, seperti kram, keseleo, atau robek otot akibat gerakan mendadak, latihan berlebihan, atau kurang pemanasan.

2. Patah tulang karena benturan atau jatuh, ditandai nyeri hebat, bengkak, dan bentuk tulang tidak normal.
3. Pingsan akibat kelelahan, dehidrasi, atau gangguan pernapasan, yang perlu ditangani segera.
4. Henti napas dan henti jantung, kondisi mengancam nyawa yang memerlukan CPR secepat mungkin.
5. Luka ringan hingga berat, dari lecet sampai perdarahan hebat yang harus segera dihentikan.
6. Kejang, biasanya karena epilepsi atau kondisi medis tertentu.
7. Reaksi alergi berat (anafilaksis) yang dapat menyebabkan sesak napas hingga henti napas.

Dengan mengenali kondisi ini, kamu akan lebih siap menjadi penolong pertama. Siapaah kamu bertindak cepat saat darurat terjadi?

Langkah Penanganan Kondisi Darurat dalam Aktivitas Fisik

Ketika temanmu pingsan atau cedera saat olahraga, tindakan cepatmu bisa menyelamatkan nyawa. Olahraga berisiko menimbulkan cedera, seperti keseleo, patah tulang, pingsan, atau henti napas. Pertolongan pertama bertujuan menjaga korban tetap aman, mencegah kondisi memburuk, dan membantu pemulihan sebelum tenaga medis datang. Lakukan sesuai POS agar aman dan efektif.

Langkah Pertolongan Pertama

1. Pastikan aman: Cek lokasi agar kamu, korban, dan orang sekitar tidak berisiko.
2. Cek korban: Perhatikan kesadaran, napas, dan perdarahan. Panggil dengan lembut untuk lihat respons.
3. Minta bantuan: Segera hubungi guru, UKS, atau tenaga medis jika kondisinya serius.



Gambar 5.14 Langkah-Langkah Pertolongan Pertama



4. Berikan pertolongan sesuai cedera:
 - a. Pingsan → baringkan dan longgarkan pakaian ketat.
 - b. Luka ringan → bersihkan dan balut kasa steril.
 - c. Keseleo → gunakan prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).
 - d. Henti napas/jantung → lakukan CPR jika kamu terlatih.
5. Pantau korban: Tetap tenang, dampingi korban, dan sampaikan kondisi pada tenaga medis saat mereka tiba.

1. Langkah-Langkah Penanganan Pingsan (Sesuai POS)

Pingsan bisa terjadi karena lelah, panas, dehidrasi, atau tekanan darah turun. Ini adalah kondisi darurat. Jadi, kamu perlu tahu langkah yang tepat.

- a. Amankan area: hentikan aktivitas, beri ruang agar udara lancar.
- b. Baringkan korban di tempat datar, longgarkan pakaian ketat.
- c. Angkat kaki sekitar 30 cm untuk membantu meningkatkan aliran darah ke otak.
- d. Periksa napas dan respons. Jika tidak bernapas, lakukan CPR (jika kamu terlatih).
- e. Jangan beri makan/minum sebelum korban sadar.
- f. Hubungi medis jika tidak sadar lebih dari satu menit (misalnya 119).

Blood Rule:

Jika pingsan disertai luka berdarah, korban harus keluar lapangan untuk ditangani.

- a. Luka dibersihkan dan ditutup, darah tidak boleh terlihat di pakaian/lapangan.
- b. Area terkena darah harus dibersihkan sesuai protokol agar aman dari penularan penyakit.



Gambar 5.15 Saat teman pingsan, amankan area dan longgarkan.

2. Langkah-Langkah Penanganan Pendarahan Berat (Sesuai POS)

Perdarahan berat bisa terjadi saat benturan, jatuh, atau terkena benda tajam. Jika tidak segera ditangani, bisa mengancam nyawa. Inilah langkah yang harus kamu lakukan.

- Cuci tangan/pakai sarung tangan agar terhindar dari penularan penyakit lewat darah.
- Tekan luka kuat-kuat dengan kain bersih atau perban selama 5–10 menit.
- Jika darah merembes, tambah balutan baru tanpa membuka yang lama.
- Tinggikan bagian luka (jika di tangan/kaki) agar darah lebih cepat berhenti.
- Setelah berhenti, balut rapat dengan perban bersih, tetapi jangan terlalu kencang.
- Jika darah terus keluar atau korban terlihat syok (lemas, pucat, berkeringat dingin), segera hubungi medis (119).

Blood Rule:

Dalam olahraga, jika darah terlihat:

- Pemain harus keluar lapangan untuk ditangani.
- Luka dibersihkan dan ditutup rapat.
- Pakaian/perengkapan yang terkena darah diganti.
- Area lapangan yang terkena darah dibersihkan/disinfeksi.



Gambar 5.16 Kamu bisa menghentikan perdarahan teman dengan menekan luka menggunakan kain bersih.



3. Langkah-Langkah Penanganan Cedera Kepala (Sesuai POS)

Cedera kepala bisa terjadi saat benturan atau jatuh. Meski tampak ringan, itu tetap berisiko serius. Oleh karena itu, kamu harus menanganinya dengan hati-hati.

- Jangan biarkan korban banyak bergerak dan jangan dipindahkan kecuali darurat.
- Stabilkan kepala dan leher dengan tangan agar tidak bergeser.
- Jika muntah, posisikan korban miring (*recovery position*) tanpa banyak menggerakkan leher.
- Pantau tanda bahaya, seperti pucat, sulit bernapas, mengantuk, tidak responsif, atau pupil berbeda ukuran.
- Segera hubungi medis/119 meski korban terlihat baik-baik saja.

Blood Rule:

Jika ada pendarahan:

- Korban keluar lapangan untuk ditangani.
- Luka dibersihkan dan ditutup rapat.
- Pakaian/alat pelindung terkena darah diganti.
- Area terkena darah dibersihkan sesuai prosedur.



Gambar 5.17 Salah satu langkah penting penanganan cedera kepala adalah dengan menstabilkan posisi kepala dan leher korban.

4. Langkah-Langkah Penanganan Patah Tulang (Sesuai POS)

Patah tulang bisa terjadi karena jatuh, benturan, atau kecelakaan saat olahraga. Tanda-tandanya biasanya nyeri hebat, bengkak, bentuk anggota tubuh tidak normal, atau tidak bisa digerakkan. Langkah yang harus kamu lakukan:

- Jangan digerakkan, hindari pergerakan pada bagian yang diduga patah.
- Stabilkan dengan papan, buku, atau benda keras lain (*splint*), hanya jika kamu tahu caranya.
- Bungkus penyangga dengan kain agar nyaman dan tidak menekan luka.
- Jangan meluruskan tulang yang bengkok.
- Tenangkan korban dan pastikan tidak banyak bergerak.
- Segera hubungi medis (119), guru PJOK, atau UKS, dan gunakan tandu jika perlu dibawa ke fasilitas kesehatan.

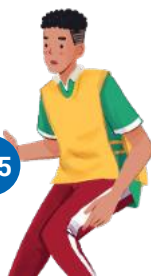
Blood Rule:

Patah tulang kadang disertai luka terbuka dan perdarahan. Jika itu terjadi:

- Korban harus segera keluar lapangan dan tidak boleh melanjutkan aktivitas.
- Luka ditutup dan dibersihkan untuk mencegah infeksi.
- Pakaian yang terkena darah diganti sebelum dirujuk ke fasilitas kesehatan.
- Lapangan yang terkena darah dibersihkan dengan disinfektan agar aman dari penularan penyakit melalui darah.



Gambar 5.18 Tindakan Cepat Pertolongan Pertama Cedera Patah Tulang dengan Memasangkan Bidai Darurat Sesuai POS



5. Langkah-Langkah Penanganan Luka Bakar (Sesuai POS)

Luka bakar bisa terjadi karena panas, bahan kimia, listrik, atau gesekan. Meski jarang terjadi di olahraga, hal ini bisa muncul saat kegiatan alam atau penggunaan alat yang tidak aman. Langkah yang harus kamu lakukan:

- Segera jauhkan korban dari sumber panas/penyebab luka.
- Dinginkan luka dengan air mengalir (bukan es) selama 10–15 menit.
- Jangan pecahkan lepuhan.
- Jangan oleskan bahan tradisional, seperti pasta gigi, mentega, atau minyak.
- Tutup luka dengan kain bersih longgar/kasa steril tanpa ditekan.
- Jika luka luas, dalam, atau mengenai wajah, tangan, atau area sensitif, segera cari bantuan medis.

Aktivitas Fisik dan *Blood Rule*:

Luka bakar biasanya tidak berdarah, tetapi kalau kulit robek hingga keluar darah, kamu tetap harus hati-hati. Jika luka bakar menyebabkan kulit robek dan mengeluarkan darah:

- Gunakan alat pelindung diri (APD), seperti sarung tangan, agar aman dari infeksi silang.
- Tangani luka sesuai prosedur *blood rule*: tutup luka, ganti pakaian yang terkena darah, dan bersihkan area yang terkontaminasi.



Gambar 5.19 Reaksi Cepat untuk Memberikan Pertolongan Pertama Sangat Berarti bagi Korban Luka Bakar

6. Sesak Napas atau Serangan Jantung saat Aktivitas

Kondisi ini bisa muncul tiba-tiba saat olahraga berat, cuaca panas, dehidrasi, atau gangguan jantung bawaan. Gejalanya, antara lain, nyeri dada, napas pendek, keringat dingin, wajah pucat, pusing, atau pingsan. Untuk menolong, kamu bisa gunakan langkah DRSABC:

- D (*Danger*): Pastikan lokasi aman.
- R (*Response*): Coba bangunkan korban.
- S (*Send for help*): Segera hubungi 119 atau petugas medis.
- A (*Airway*): Pastikan jalan napas tidak tersumbat.
- B (*Breathing*): Cek pernapasan. Jika tidak ada, segera lakukan CPR.
- C (CPR): Tekan dada 100–120 kali/menit sedalam 5–6 cm. Jika bisa, beri napas bantuan dengan rasio 30:2.
- Jika ada AED (*defibrillator*), gunakan sesuai instruksi alat. Lanjutkan CPR sampai korban bernapas atau bantuan medis datang.



Gambar 5.20 Dengan kompresi dada yang tepat, kamu bisa memberikan pertolongan pertama pada teman yang tidak sadarkan diri.

7. Pantau Korban dan Tetap Tenang saat Menunggu Bantuan

Setelah memberi pertolongan pertama, kamu harus tetap mendampingi korban sampai bantuan medis datang. Selama menunggu, pantau napas, kesadaran, dan tanda syok. Jangan beri makanan atau minuman sebelum korban sadar sepenuhnya. Bicara dengan tenang agar korban merasa aman dan tidak panik.



8. Panduan Tambahan (Sesuai Anjuran Kementerian Kesehatan RI)

- Gunakan sarung tangan saat menangani luka atau darah untuk mencegah infeksi.
- Jangan pindahkan korban kecelakaan atau jatuh keras, kecuali jika lokasi kejadian membahayakan keselamatan korban.
- Jika ada AED, pelajari cara menggunakannya. Alat ini mudah digunakan karena memberi petunjuk suara otomatis.



Aktivitas 6 Belajar Mendalam

Aktivitas: Simulasi Tanggap Darurat dan Pertolongan Pertama

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

- mengenal berbagai situasi darurat saat aktivitas fisik;
- mempraktikkan pertolongan pertama sesuai POS (Prosedur Operasional Standar);
- bekerja sama mengambil peran sebagai penolong pertama (*first responder*); dan
- menyadari pentingnya kesiapsiagaan dan respons cepat dalam keadaan darurat.

Langkah Kegiatan:

- Bentuk kelompok kecil (4–6 orang)!
- Setiap kelompok mendapat skenario darurat, misalnya pingsan, luka berdarah, cedera kepala, patah tulang, luka bakar ringan, atau serangan jantung.
- Praktikkan langkah pertolongan: pastikan area aman, cek kesadaran dan pernapasan, simulasi menghubungi bantuan (119/guru), dan lakukan pertolongan dengan alat sederhana! Guru akan mengamati dan memberi umpan balik.



Alat Simulasi:

Kain bersih/perban, buku tebal sebagai penyangga, botol air mineral, sarung tangan (jika ada), atau boneka CPR.

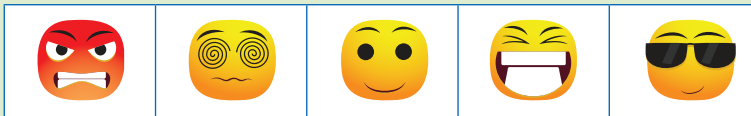
Diskusi dan Refleksi:

1. Apa tindakan yang kamu lakukan? Mengapa?
2. Apa tantangan yang kamu hadapi?
3. Apa peran setiap anggota tim?

Tuliskan Refleksi:

Hal terpenting yang kamu pelajari, perasaan saat mengambil keputusan cepat, dan alasan mengapa pertolongan pertama penting.

Pilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan!



Penilaian Risiko dan Pencegahan Cedera dalam Aktivitas Fisik

Pernahkah kamu mendengar pepatah “lebih baik mencegah daripada mengobati”? Itu berlaku juga di olahraga. Risiko cedera memang selalu ada, tetapi banyak yang bisa kamu hindari jika tahu caranya. Penilaian risiko berarti mengenali bahaya sebelum bermain, misalnya lapangan licin, cuaca panas, tidak pemanasan, tubuh lelah, atau alat rusak. Untuk mencegah cedera, lakukan langkah-langkah berikut:

1. **Pemanasan dan pendinginan:** *jogging* ringan, *stretching* dinamis/statik, atur napas.
2. **Gunakan perlengkapan yang tepat:** sepatu sesuai olahraga, pelindung lutut/helm bila perlu.
3. **Jaga hidrasi:** minum air sebelum, saat, dan sesudah olahraga.
4. **Kenali batas tubuhmu:** jangan paksakan diri saat sakit, lelah, atau nyeri.
5. **Cek area dan kondisi:** pastikan lapangan aman, alat olahraga layak, dan cuaca mendukung.



D. Membangun Lingkungan Aktivitas yang Aman dan Inklusif

Apa yang membuat seseorang merasa aman dan dihargai dalam sebuah tim? Bagaimana kamu tahu bahwa sikap dan perilakumu benar-benar menciptakan suasana inklusif, bukan sebaliknya?

Pernahkah kamu merasa nyaman di tim karena dihargai, atau sebaliknya enggan berpartisipasi karena diremehkan? Dalam olahraga, rasa hormat bukan sekadar sopan santun, melainkan fondasi penting agar kerja sama

berjalan lancar dan semua anggota merasa aman serta diterima. Bagaimana kamu bisa ikut menciptakan suasana inklusif, di mana setiap orang punya ruang untuk berkembang dan berkontribusi?

Penghargaan atau rasa hormat,

kondisi ketika seseorang dihormati atau dianggap tinggi oleh orang lain (bisa karena prestasi, sikap, atau peran).

Respek, sikap atau pandangan penuh kekaguman terhadap seseorang atau sesuatu, biasanya berdasarkan kualitas, kemampuan, atau pencapaian.

Rasa Hormat, Empati, dan Etika dalam Aktivitas Jasmani

Bayangkan kalau di kelas atau tim olahraga semua orang saling menghargai tanpa ejekan, pasti seru, 'kan? Rahasiannya ada pada rasa hormat dan empati. Rasa hormat membuatmu menerima perbedaan, sedangkan empati membantumu memahami perasaan orang lain. Dengan dua sikap ini, kamu bisa membangun lingkungan yang aman, inklusif, dan penuh kebersamaan, di mana semua orang merasa diterima dan bisa berkembang bersama.

Etika adalah pedoman yang membantumu membedakan benar dan salah saat berolahraga, baik dalam sikap, keputusan, maupun interaksi di lapangan. Tantangannya tidaklah mudah, misalnya

Etika, prinsip moral yang mengatur perilaku seseorang atau cara suatu aktivitas dijalankan. Intinya, ini adalah pedoman tentang mana yang dianggap benar dan salah dalam bertindak.



saat melihat teman melanggar aturan, memilih kapten tim, atau memutuskan apakah permainan perlu dihentikan karena lapangan berbahaya. Intinya, etika selalu mengajakmu bertanya: “Apa keputusan yang paling adil, tepat, dan aman untuk semua?” Dengan memegang etika, kamu bisa menciptakan suasana olahraga yang kompetitif, tetapi tetap penuh rasa hormat, inklusif, dan menyenangkan.

Hak dan Tanggung Jawab dalam Aktivitas Jasmani

Menurut Dr. Manuel Velasquez, martabat manusia terletak pada kebebasan memilih sehingga setiap orang punya hak moral yang harus dihormati. Hak itu mencakup:

1. **Hak atas kebenaran:** Kamu berhak tahu informasi yang benar, misalnya skor atau hasil lomba.
2. **Hak atas privasi:** Kamu berhak menyimpan hal pribadi, selama tidak merugikan orang lain.
3. **Hak atas keselamatan:** Kamu berhak berolahraga tanpa disakiti. Jadi, aturan dan perlengkapan aman wajib dipatuhi.

Di dalam setiap aktivitas jasmani atau olahraga, menghargai hak teman berarti tidak memaksa, tidak curang, dan menjaga keselamatan bersama. Dengan begitu, kamu bukan hanya pemain yang baik, melainkan juga pencipta lingkungan yang adil, aman, dan saling menghormati.

Sosial budaya, faktor atau penentu yang berasal dari aspek sosial (hubungan antarmanusia, norma, interaksi) dan aspek budaya (adat, nilai, kepercayaan, kebiasaan) yang memengaruhi perilaku atau keputusan seseorang.

PJOK & Ilmu Sosial dan Humaniora

Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia diadopsi oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) yang dibentuk setelah Perang Dunia II. Masyarakat internasional bersatu dan menyatakan bahwa kejahatan yang terbukti terjadi dalam konflik tersebut tidak akan pernah dibiarkan terulang kembali.

Martabat atau harga diri, itu seperti "harga diri" yang membuat orang lain melihat kita pantas dihormati, baik karena perilaku, sikap, maupun nilai yang kamu pegang





Aktivitas 7 Belajar Mendalam

Tema Tugas: Pasal 1 Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia

"Semua manusia dilahirkan merdeka dan setara dalam martabat dan hak. Mereka dikaruniai akal dan hati nurani dan harus bertindak satu sama lain dalam semangat persaudaraan."

Tujuan:

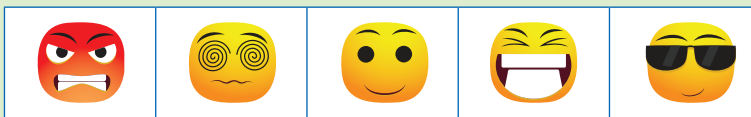
Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. memahami bahwa setiap orang berhak dihargai dan diperlakukan adil; dan
2. menunjukkan sikap saling menghormati, kerja sama, dan empati dalam aktivitas fisik.

Langkah Tugas:

1. Jelaskan bagaimana hak ini tampak dalam sikap saling menghormati di PJOK!
2. Diskusikan bersama teman tentang arti “akal” dan “hati nurani”!
3. Beri contoh bagaimana akal dan hati nurani dapat diwujudkan dalam aktivitas PJOK!
4. Buat *mind map* isi Pasal 1 menggunakan Canva atau aplikasi desain lain, dengan tema: Kebebasan dan Kesetaraan, Akal dan Hati Nurani, Sikap Saling Menghormati, Contoh Nyata di PJOK!
5. Pastikan *mind map* jelas, mudah dibaca, berisi contoh nyata, dan tambahkan gambar/warna agar menarik!
6. Bagikan tautan hasil karyamu kepada guru dan teman sekelas!

Pilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan!





Aktivitas 8 Belajar Mendalam

Aktivitas: Studi Kasus: Kontrak Hak dan Tanggung Jawab dalam Hubungan yang Saling Menghormati

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. menjelaskan pengertian hak dan tanggung jawab dalam hubungan sosial yang sehat;
2. mengidentifikasi contoh hak dan tanggung jawab timbal balik dalam aktivitas fisik dan kerja sama tim;
3. menyusun kontrak sederhana berisi hak dan tanggung jawab; serta
4. mengembangkan sikap adil, empati, dan bertanggung jawab di sekolah.

Penjelasan Singkat:

Hak adalah sesuatu yang dimiliki setiap orang, sedangkan tanggung jawab adalah kewajiban untuk menghormati hak orang lain. Dalam hubungan yang saling menghormati, hak dan tanggung jawab selalu berjalan beriringan. Misalnya, seseorang berhak merasa aman, maka tanggung jawab orang lain adalah menjaga keselamatan dan sikapnya.

Penjelasan Singkat:

Saat bermain voli, terjadi perselisihan antarteman satu tim. Satu merasa tidak diberi kesempatan, lainnya merasa sudah berusaha maksimal. Suasana memanas hingga guru menghentikan permainan. Dari kasus ini kamu belajar bahwa setiap orang punya hak untuk dihargai, didengar, dan merasa aman, sekaligus juga punya tanggung jawab untuk bersikap adil, menghormati, dan menjaga suasana kondusif.

Pertanyaan Reflektif:

1. Apa saja hak anggota tim dalam permainan olahraga?
2. Tanggung jawab apa yang menjaga agar hak itu tetap dihormati?
3. Bagaimana cara menyelesaikan konflik dengan adil?



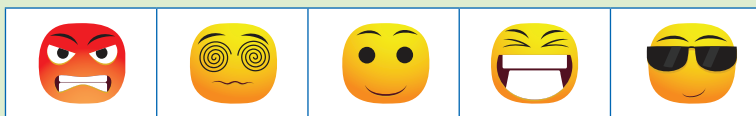
4. Jika membuat kontrak hak dan tanggung jawab tim, apa isinya?
5. Bagaimana menerapkan nilai ini di luar lapangan (kelas, OSIS, MPK)?

Contohnya:

Tabel 5.2 Menyusun Kontrak Hak dan Tanggung Jawab dalam Hubungan yang Saling Menghormati

Hak dalam Hubungan	Contoh Situasi di Sekolah/PJOK	Tanggung Jawab Timbal Balik	Contoh Tindakan Nyata
Hak untuk merasa aman	Bermain olahraga tanpa takut di-bully atau disakiti	Menjaga sikap sportif dan tidak melakukan kekerasan	Contoh Tindakan nyata
Hak untuk didengar			
Hak untuk dihargai			
Hak untuk berpartisipasi secara adil			
Hak untuk menjaga privasi			

Ayo, rayakan kemajuan prosesmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Sikap Menghargai, Menghormati Orang Lain

Pernahkah kamu merasa tidak dihargai saat olahraga, misalnya karena lambat atau pendapatmu diabaikan? Rasa hormat di lapangan bukan sekadar sopan santun, melainkan bagaimana kita memperlakukan satu sama lain.



Menghargai perbedaan kemampuan dan latar belakang membuat tim lebih solid, mendukung, dan menyenangkan.

Selain itu, kamu juga harus menghormati diri sendiri. Artinya, kamu berani menolak jika dipaksa melakukan hal yang salah atau membuatmu tidak nyaman, serta tidak mengganggu atau mengambil barang orang lain tanpa izin. Dengan begitu, suasana olahraga jadi adil, sehat, dan penuh toleransi.

Toleransi adalah suatu sikap atau kecenderungan untuk membiarkan dan menghargai kebebasan orang lain dalam memilih dan berperilaku.

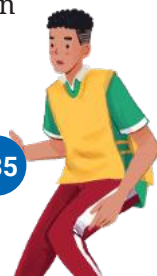
Rasa hormat adalah hal yang penting dalam setiap hubungan.

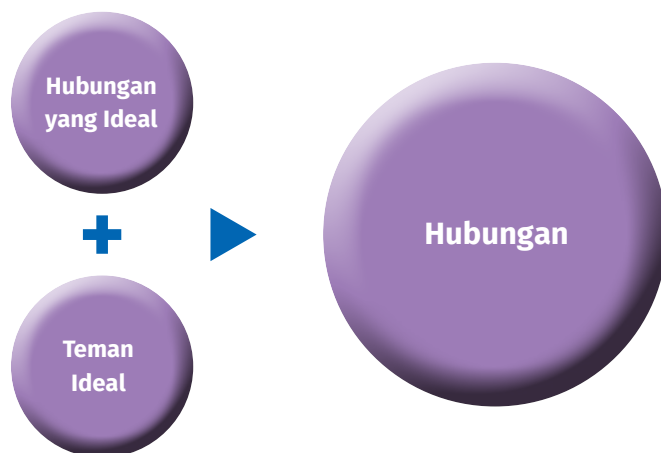


Gambar 5.21 Setiap hubungan yang sehat dimulai dari rasa saling menghormati.

Pernahkah kamu merasa kurang nyaman ketika ide strategimu belum digunakan, atau merasa senang saat teman satu tim memberikan dukungan pada idemu? Itu semua menunjukkan kualitas hubungan dalam olahraga. Menurut psikolog Garth Fletcher dan Jeffry Simpson, orang biasanya menilai hubungan berdasarkan standar ideal, seperti komunikasi yang jujur, saling menghargai peran, memberi dukungan emosional, serta sportif dan adil saat bermain.

Standar-standar ini berpengaruh besar pada kepuasan dan kekompakan tim. Ingat, setiap orang bisa punya harapan dan cara berpikir yang berbeda. Jadi, penting untuk saling menghargai agar hubungan tetap sehat dan menyenangkan.





Gambar 5.22 Dalam bergaul atau berhubungan dengan orang lain, kita biasanya ingin yang sesuai dengan harapan kita.



Aktivitas 9 Belajar Mendalam

Tema Tugas: Refleksi Sosial dalam Aktivitas Jasmani

Setelah mengikuti permainan tim, senam berpasangan, atau permainan tradisional, kamu akan melakukan refleksi untuk memahami bagaimana hubungan sehat dan saling menghormati terbentuk melalui kerja sama dan interaksi olahraga.

Tujuan:

Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. mengenali nilai-nilai penting dalam hubungan sosial saat beraktivitas jasmani;
2. mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan empati;
3. mengelompokkan ciri-ciri hubungan ideal ke dalam kategori nilai sosial; dan
4. menyimpulkan pentingnya nilai tersebut dalam menciptakan lingkungan olahraga yang positif dan inklusif.

Langkah Tugas:

1. Refleksi Pribadi

Tuliskan ciri hubungan ideal yang kamu alami, misalnya saling memberi semangat, menghargai, tidak menyalahkan!

2. Diskusi Kelompok

Bagikan daftar ke kelompok kecil (3–5 orang) dan buat daftar gabungan!

3. Diskusi Kelas

Wakil kelompok menyampaikan hasil, lalu bersama guru menyusun 10 ciri utama hubungan ideal.

4. Pengamatan dan Analisis

Perhatikan daftar, jawab:

- Nilai apa yang sering muncul?
- Apakah ada kesamaan antarkelompok?

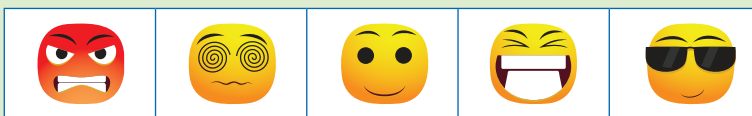
5. Pengelompokan Nilai

Kelompokkan ciri ke dalam kategori, seperti komunikasi, empati dan dukungan, kejujuran dan keadilan, serta kerja sama dan tanggung jawab!

6. Refleksi Kritis

- Apakah pengelompokan ini menunjukkan saling menghormati?
- Mengapa nilai-nilai ini penting dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari?

Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Membangun Hubungan yang Saling Menghormati

Saat ikut futsal, voli, atau basket, kamu tidak cuma belajar teknik, tetapi juga kerja sama, komunikasi, dan saling menghargai. Kalau tim saling mendukung, permainan jadi lebih kompak dan menyenangkan. Hubungan sehat dibangun lewat sikap percaya, mau mendengarkan, dan tidak egois. Nilai seperti gotong royong dan tenggang rasa penting diterapkan di lapangan. Lewat olahraga, kamu bisa belajar jadi pribadi adil, bertanggung jawab, dan peduli pada orang lain, mulai dari cara bermain, berkomunikasi, hingga menyelesaikan konflik.



Tabel 5.3 Memberi Rasa Hormat kepada Orang Lain adalah Langkah Penting untuk Membangun Hubungan yang Saling Menghargai

Kalau Mau Dihargai, Belajarlah Menghargai	
1	Bersikaplah terbuka dan jujur, ungkapkan apa yang kamu rasakan di pikiran dan hati.
2	Tunjukkan rasa ingin tahu, tanyakan tentang perbedaan mereka, dan hargai perbedaan antara kalian.
3	Dengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian.
4	Bertanyalah, jangan langsung berasumsi bahwa kamu tahu apa yang mereka pikirkan atau rasakan.
5	Percayalah pada perasaan dan intuisi kamu sendiri.
6	Luangkan waktu untuk merenungkan alasan di balik perilakumu dan bagaimana hal itu bisa memengaruhi orang lain
7	Sisihkan waktu untuk melakukan hal-hal secara mandiri, tanpa orang lain.
8	Akui kesalahanmu (kita semua pernah melakukannya) dan rencanakan cara yang lebih baik untuk bersikap di lain waktu.
9	Ingat hal-hal yang penting bagi orang lain. Jika kamu tidak tahu, jangan ragu untuk bertanya.

Coba kamu amati gambar di bawah ini yang menunjukkan beberapa fitur atau karakteristik penting dalam suatu hubungan yang saling menghormati.

Kesetaraan

Perlakuan adil bagi semua peserta tanpa diskriminasi.

Tawa

Suasana ceria yang mendukung pembelajaran positif dan kebersamaan.

Kejujuran

Sikap terbuka dan bertanggung jawab dalam tindakan dan ucapan.

Keamanan

Lingkungan belajar yang bebas dari ancaman fisik maupun emosional.





Gambar 5.23 Ciri-Ciri Hubungan yang Saling Menghormati



Aktivitas 10 Belajar Mendalam

Tugas: Mengenali Ciri Hubungan yang Saling Menghormati

Kamu akan menganalisis perilaku dalam pertemanan atau hubungan dengan rekan sejawat, lalu menghubungkannya dengan nilai-nilai seperti kejujuran, komitmen, kepedulian, kesetaraan, privasi, dan pengendalian emosi. Melalui diskusi, kamu akan belajar menerapkan ciri hubungan sehat dan saling menghormati dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan:

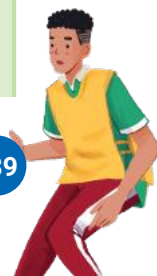
Setelah kegiatan ini, kamu diharapkan mampu:

1. mengidentifikasi perilaku yang mencerminkan atau bertentangan dengan sikap saling menghormati;
2. menghubungkan situasi nyata dengan nilai kejujuran, kepedulian, kesetaraan, privasi, dan pengendalian emosi;
3. menunjukkan kemampuan refleksi sosial dan komunikasi dalam kelompok; dan
4. menyampaikan pendapat dengan terbuka dan menghargai perspektif orang lain.

Langkah-Langkah Tugas:

1. Diskusi Berpasangan

Ajaklah temanmu untuk melakukan refleksi sosial dengan menuliskan beberapa contoh yang mungkin terjadi dalam situasi sehari-hari seperti contoh di bawah ini.



- a. Seorang rekan sejawatmu atau teman tidak jujur terhadap yang lain.
- b. Seorang rekan sejawatmu atau teman selalu menepati janji yang mereka buat.
- c. Seorang rekan sejawatmu atau teman membantu yang lain saat sedang mengalami masa sulit.
- d. Seorang rekan sejawatmu atau teman selalu menentukan kegiatan yang dilakukan saat mereka pergi bersama.
- e. Seorang rekan sejawatmu atau teman memeriksa ponsel orang yang dekat dengannya dan membaca pesan-pesan pribadi tanpa izin.
- f. Seorang rekan sejawatmu atau teman menjadi marah atau agresif saat terjadi perbedaan pendapat.

2. Analisis Nilai

Hubungkan setiap perilaku di atas dengan ciri hubungan yang saling menghormati. Contoh: Tidak jujur → Kejujuran

Gunakan tabel berikut untuk mencatat hasil diskusimu!

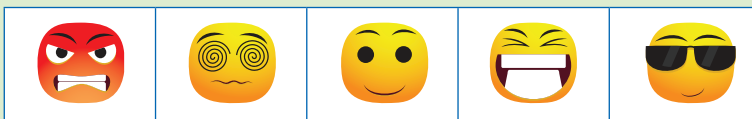
Tabel 5.4 Tabel Analisis Nilai Perilaku

Situasi	Apa yang Mungkin Terjadi	Nilai yang Terkait
Hak untuk merasa aman	Bermain olahraga tanpa takut di-bully atau disakiti	Menjaga sikap sportif dan tidak melakukan kekerasan
Tidak Jujur		Kejujuran
Membantu Saat Sulit		Kepedulian
dst.		

3. Apakah kamu dapat mengidentifikasi ciri-ciri lain dari hubungan yang saling menghormati?
4. Bagikan hasil temuanmu kepada teman sekelompokmu!



Ayo, rayakan kemajuan proses latihanmu dengan memilih emotikon berikut yang menggambarkan perasaanmu setelah latihan. (*Lingkari pada gambar*)



Pernahkah kamu merasa dalam tim selalu ada satu orang yang menentukan segalanya? Padahal, hubungan yang sehat seharusnya memberi semua anggota kesempatan untuk berpendapat dan ikut ambil keputusan.

Dalam olahraga atau kerja kelompok, kekuasaan yang adil membuat komunikasi lebih lancar, kerja sama makin solid, dan rasa saling menghargai tumbuh. Jadi, kalau kamu merasa suaramu didengar dan punya kendali, itu tandanya kamu sedang membangun hubungan yang sehat, baik di lapangan maupun di kehidupan sehari-hari.



Gambar 5.24 Dalam hubungan yang saling menghormati, peranan dan kendali harus dibagi secara baik.

Kadang ada teman yang ingin mengatur semua hal, mudah marah, atau tidak mau mendengar pendapat orang lain. Hubungan seperti ini tidak sehat karena membuat salah satu pihak merasa tertekan.



Dalam olahraga (seperti futsal, voli, atau senam irama), kalau ada satu orang yang selalu dominan tanpa menghargai anggota lain, kerja sama jadi rusak. Aktivitas jasmani seharusnya menumbuhkan rasa percaya, saling menghormati, dan suasana yang menyenangkan.

Sebagai tantangan buat kamu, coba amati timmu! Apakah semua anggota punya ruang bicara atau ada yang terlalu mendominasi? Diskusikan bersama, lalu buat aturan main (kontrak kerja sama) yang adil dan saling menghargai.



Uji Kompetensi

Evaluasi Dampak dan Strategi Kebugaran untuk Kesehatan

Pada uji kompetensi ini, kamu akan menunjukkan bahwa kamu mampu:

- ▶ menjelaskan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat serta memberi contoh aktivitas jasmani yang bisa dipraktikkan;
- ▶ mengadvokasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan aktivitas jasmani;
- ▶ mengomunikasikan pesan ajakan hidup sehat melalui media sederhana (poster, video pendek, presentasi, atau media sosial sekolah) dengan kreatif dan meyakinkan;
- ▶ mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup (misalnya pertolongan pertama pada pingsan, tersedak, atau cedera ringan) sesuai dengan Prosedur Operasional Standar (POS); serta
- ▶ menunjukkan sikap empati, menghormati perbedaan, dan mendorong partisipasi setara dalam aktivitas jasmani.

Tugas Uji Kompetensi:

Kamu akan melakukan proyek untuk mengajak orang lain dan mempraktikkan keterampilan dalam empat langkah berikut!

1. Pilih aktivitas jasmani atau isu kesehatan

- a. Tentukan aktivitas jasmani yang kamu sukai atau kuasai (misalnya bola basket, sepak bola, voli mini, bulu tangkis ganda, senam, atau jalan sehat)!



- b. Tentukan juga pesan advokasi yang ingin kamu sampaikan, misalnya ajakan berolahraga rutin atau pola makan bergizi seimbang!

2. Tunjukkan dan dokumentasikan

- a. Tunjukkan contoh aktivitas jasmani sehat atau pola makan bergizi melalui video, poster, atau presentasi singkat!
- b. Rekam atau dokumentasikan karyamu. Jika tidak bisa, mintalah guru atau teman untuk mengamati dan mencatat!
- c. Praktikkan juga satu contoh tindakan penyelamatan hidup (misalnya pertolongan pertama pada pingsan atau tersedak) di depan guru atau kelompok kecil!

3. Lakukan evaluasi dan refleksi

Jawablah pertanyaan berikut secara tertulis!

- a. Apa pesan advokasi yang saya sampaikan?
- b. Bagaimana aktivitas jasmani atau pola makan yang saya contohkan bisa mendukung hidup sehat?
- c. Bagaimana respons teman atau guru terhadap pesan yang saya sampaikan?
- d. Apakah saya sudah mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur?
- e. Bagaimana sikap empati dan kerja sama ditunjukkan dalam kegiatanku?

4. Buat rencana perbaikan dan tindak lanjut

- a. Apa yang perlu saya perbaiki dari cara menyampaikan pesan atau praktik penyelamatan hidup?
- b. Media baru apa yang ingin saya coba agar pesan lebih menarik?
- c. Bagaimana saya bisa lebih meyakinkan orang lain untuk menerapkan gaya hidup sehat?
- d. Bagaimana saya tahu advokasiku berhasil?

Penilaianmu akan dilihat dari:

- ▶ Apakah kamu bisa menjelaskan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat?
- ▶ Apakah kamu kreatif dalam menyampaikan pesan ajakan melalui media sederhana?



- ▶ Apakah kamu mampu mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai POS dengan benar?
- ▶ Apakah kamu menunjukkan sikap empati, menghormati perbedaan, dan mendorong partisipasi setara?
- ▶ Apakah rencana perbaikanmu jelas, masuk akal, dan relevan?

Dokumen yang harus kamu kumpulkan:

- ▶ Produk media advokasi (poster, video pendek, presentasi, atau unggahan media sosial sekolah)
- ▶ Dokumentasi atau catatan praktik aktivitas jasmani dan pola makan sehat
- ▶ Lembar observasi praktik penyelamatan hidup (oleh guru atau teman)
- ▶ Lembar refleksi advokasi dan rencana perbaikan dalam bentuk tertulis



Ingat

Hal penting bukan hanya media apa yang kamu gunakan, melainkan apakah kamu paham alasan di balik keputusanmu dan bisa menyesuaikannya saat situasi berubah. Setiap aktivitas jasmani, ajakan hidup sehat, atau latihan pertolongan pertama adalah kesempatan untuk belajar berpikir, bekerja sama, dan memimpin, bukan sekadar bergerak. Kamu bukan hanya pemain, melainkan juga calon pemimpin bagi dirimu sendiri dan timmu!



Pengayaan

Pada kegiatan pengayaan ini, kamu diminta untuk merancang dan mencoba satu bentuk edukasi sederhana untuk mendorong hidup sehat, baik melalui aktivitas jasmani, pola makan bergizi, maupun keterampilan penyelamatan hidup sesuai prosedur.

Tantangan Strategi Kreatif: Advokasi Gaya Hidup Sehat

1. Pilih aktivitas

Tentukan satu aktivitas atau topik yang ingin kamu angkat, misalnya:

- a. aktivitas jasmani (jalan sehat, senam, futsal mini, bola voli, dll.);



- b. pola makan sehat (contoh menu seimbang untuk sarapan atau bekal sekolah); atau
- c. praktik penyelamatan hidup sederhana (pertolongan pertama pada pingsan, tersedak, atau cedera ringan).

2. Tentukan fokus advokasi

Pilih salah satu fokus pesan yang ingin kamu latih, misalnya:

- a. mengajak teman hidup aktif dan rutin berolahraga;
- b. mengedukasi pola makan sehat sesuai kebutuhan aktivitas jasmani;
- c. menunjukkan cara sederhana pertolongan pertama sesuai prosedur; atau
- d. menyampaikan pesan empati dan saling menghormati dalam aktivitas jasmani.

3. Rancang media atau simulasi

Buat bentuk advokasi sederhana (durasi 3–5 menit) yang bisa dipraktikkan atau ditampilkan, misalnya:

- a. poster atau infografik;
- b. video pendek atau presentasi.

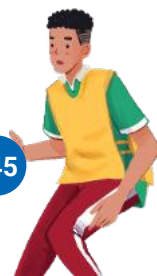
Simulasi pertolongan pertama di lapangan. Karyamu harus:

- a. mudah dipahami teman sebaya;
- b. bisa diuji dalam kegiatan mini atau diskusi kelompok; dan
- c. mendorong orang lain untuk berpikir, peduli, dan bertindak sehat.

4. Presentasikan

Jelaskan karyamu dalam bentuk poster, diagram, atau cerita singkat yang memuat:

- a. nama strategi atau pesan advokasi;
- b. tujuan dan fokusnya;
- c. cara penyampaian;
- d. situasi apa yang cocok untuk menerapkannya; dan
- e. manfaat strategi ini bagi gaya hidup sehat di sekolah atau masyarakat.



5. Refleksi singkat

Jawablah pertanyaan berikut!

- a. Apa tantangan paling sulit dalam merancang advokasi atau simulasi ini?
- b. Apa yang kamu pelajari dari pengalaman menjalankannya?
- c. Jika mengulang, apa yang akan kamu ubah atau tingkatkan agar lebih efektif dan menarik?



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan pembelajaran bab 5 di buku ini. Kini saatnya kamu melakukan refleksi untuk mengukur ketercapaian pembelajaran sesuai dengan tujuan.

Coba periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada bab ini? Salin tabel berikut di buku tugasmu, lalu beri tanda centang sesuai dengan pengalamanmu!

Tabel 5.5 Refleksi Pembelajaran

Pengalaman Saya	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Saya bisa menjelaskan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat.	☐	☐
Saya bisa menunjukkan contoh aktivitas jasmani sehat melalui berbagai media.	☐	☐
Saya bisa mengomunikasikan ajakan hidup aktif dan sehat lewat media sederhana (poster, video, dsb.).	☐	☐
Saya bisa menjelaskan manfaat pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan jasmani.	☐	☐



Pengalaman Saya	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Saya bisa mempraktikkan tindakan penyelamatan hidup sesuai prosedur (pingsan, tersedak, cedera ringan).	☐	☐
Saya bisa menunjukkan sikap empati, menghargai perbedaan, dan mendorong partisipasi setara.	☐	☐
Saya merasa lebih percaya diri dalam mengajak orang lain hidup aktif, sehat, dan peduli keselamatan.	☐	☐

Setelah mengisi tabel di atas, kamu bisa menuliskan satu kalimat refleksi pribadi:

Apa satu hal paling penting yang kamu pelajari dari bab ini dan bagaimana kamu akan menggunakannya di luar kelas?



Glosarium

anafilaksis	reaksi alergi berat yang dapat mengancam nyawa, dengan gejala seperti sesak napas, pembengkakan, dan pusing
APD (alat pelindung diri)	perlengkapan seperti sarung tangan dan masker untuk melindungi penolong dari infeksi
BPM (<i>beats per minute</i>)	satuan pengukuran denyut nadi per menit
CPR (<i>cardiopulmonary resuscitation</i>)	resusitasi jantung paru; kompresi dada dan (bila mampu) napas bantuan untuk menjaga sirkulasi oksigen
daya tahan kardiovaskular	kemampuan jantung-paru memasok oksigen saat aktivitas berlangsung
daya tahan otot	kemampuan otot bekerja berulang atau menahan beban dalam waktu lama
dehidrasi	kekurangan cairan tubuh yang menurunkan performa dan meningkatkan risiko cedera
determinan kesehatan	faktor penentu kesehatan, seperti gizi, pendidikan, ekonomi, dan lingkungan
disinfeksi	pembersihan area atau peralatan dari kontaminasi biologis
DRSABCD	urutan tanggap darurat: <i>danger, response, send for help, airway, breathing, CPR, defibrillation</i>
<i>fair play</i>	sikap sportif dengan menghormati aturan, lawan, wasit, dan diri sendiri



<i>game sense</i>	kepekaan membaca situasi permainan untuk mengambil keputusan taktis yang tepat
<i>heart rate monitor</i>	alat atau aplikasi pemantau detak jantung <i>real-time</i> saat istirahat atau latihan
<i>heat exhaustion</i> (kelelahan panas)	kondisi lemah, pusing, dan berkeringat banyak akibat paparan panas
<i>heat stroke</i>	serangan panas berat dengan suhu tubuh tinggi dan gangguan kesadaran; darurat medis
inklusivitas	keterbukaan aktivitas bagi semua latar dan kemampuan melalui penyesuaian
P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan)	bantuan awal untuk mencegah kondisi memburuk sebelum tenaga medis tiba
pemanasan (<i>warm-up</i>)	aktivitas awal untuk meningkatkan suhu tubuh dan kesiapan otot-sendi
pemulihan (<i>recovery</i>)	fase tubuh kembali ke kondisi awal setelah latihan
<i>progressive overload</i>	peningkatan beban latihan secara bertahap
regulasi emosi	kemampuan mengendalikan respons emosi agar keputusan tetap jernih
RICE/RICER	<i>rest, ice, compression, elevation, referral</i> sebagai penanganan cedera jaringan lunak
<i>small-sided games</i>	permainan modifikasi dengan jumlah pemain, lapangan, atau aturan terbatas
zona denyut nadi	rentang intensitas latihan berdasarkan persentase detak jantung maksimal



Daftar Pustaka

- Amezdroz, SueGlen, Michele Nemec, Jo Bufferworth, Brendan Moy, Christopher Hall, Michael Cook, et al. *Health and Physical Education for the Australian Curriculum Years 9 & 10*. Melbourne: Cambridge University Press, 2016.
- Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority (ACARA). <https://www.acara.edu.au/>. Diakses 30 Oktober 2025.
- Buck, Marilyn M., Jacalyn L. Lund, Joyce M. Harrison, Connie L. Blakemore Cook. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw-Hill Companies, 2007.
- Butler, Joy, and Linda Griffin. *More Teaching Games for Understanding: Moving Globally*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.
- Corbin, Charles B., Guy C. Le Masurier, and Dolly Lambdin. *Fitness for Life: Middle School*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.
- Daniel, Marija Rakovac, and Carl Foster. "An Examination and Critique of Subjective Methods to Determine Exercise Intensity: The Talk Test, Feeling Scale, and Rating of Perceived Exertion." *Sports Medicine* 52, no. 9 (2022): 2085–2109. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01690-3>.
- Darst, Paul W., Robert P. Pangrazi, Mark E. Brusseau Jr., and Timothy D. Hildenbrand. *Dynamic Physical Education for Secondary School Students*. 8th ed. Edinburgh: Pearson Education Limited, 2014.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. 2023. "Gizi Seimbang pada Remaja." *Kemkes.go.id*, 25 Mei 2023. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja. Diakses 14 Maret 2024.
- Gallahue, David L., John C. Ozmun, and Ja. Goodway. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc., 2012.
- Gleneagles Hospital Malaysia. "Memahami CPR/RJP." *Gleneagles.com*. <https://gleneagles.com.my/id/accident-emergency/cpr>. Diakses 30 Oktober 2025.



- Goleman, D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books, 2006.
- Graham, George, Shirley Ann Holt/Hale, and Melisa Parker. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2010.
- Griffin, L. L., S. A. Mitchell, and J. L. Oslin. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- Griffin, L. L., and K. Patton. *Two Decades of Teaching Games for Understanding: Looking at the Past, Present, and Future*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
- Griffin, L. L., and J. L. Butler. *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
- Haibach-Beach, Pamela S., Greg Reid, and Douglas H. Collier. *Motor Learning and Development*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.
- International Fair Play Committee. "What is Fair Play?" *Fairplayinternational.org*. <https://www.fairplayinternational.org/what-is-fair-play->. Diakses 30 Oktober 2025.
- Jones, Robyn L., and Mike Wallace. "Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context." *Sport, Education and Society* 10, no. 1 (2005): 119–134. <https://doi.org/10.1080/1357332052000308792>.
- Kemdikdasmen. *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Jakarta: Kemdikdasmen, 2025.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Mengapa Harus Melakukan Aktivitas Fisik?" *Kemkes.go.id*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/diet-sehat/aktif-bergerak>. Diakses 14 Maret 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Ketahui Cara Membaca Informasi Nilai Gizi Disini." *Kemkes.go.id*, 11 Desember 2019. <https://ayosehat.kemkes.go.id/ketahui-cara-membaca-informasi-nilai-gizi-disini>. Diakses 14 Maret 2024.
- Kiss, M., M. Rasi, T. Kleodis, and R. Stewart. *Step Forward: Senior Physical Education for Queensland*. Vic.: Cambridge Press, 2010.
- Kurniawan, Anggara A. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: Yudhistira, 2023.



- Martens, R. *Successful Coaching*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.
- Metzler, M. W. *Instructional Models for Physical Education*. 3rd ed. Scottsdale, AZ: Holcomb-Hathaway, 2011.
- Mitchell, Stephen A., Judith L. Oslin, and Linda L. Griffin. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
- OmahBSE. “Apa Itu Kepemimpinan dalam Olahraga?” *Omahbse.com*, 3 Oktober 2023. <https://www.omahbse.com/blog/apa-itu-kepemimpinan-dalam-olahraga/>. Diakses 30 Oktober 2025.
- Pangrazi, R. P., and A. Beighle. *Teaching physical education for secondary school students*. 8th ed. Pearson Education Limited, 2019.
- Porcari, J. “A Comparison of the Talk Test and Percent Heart-rate Reserve.” *ACE Certified*, 2018. <https://www.acefitness.org/continuing-education/certified/special-research-issue/7229/a-comparison-of-the-talk-test-and-percent-heart-rate-reserve/>. Diakses 30 Oktober 2025.
- Rink, Judith E. *Teaching Physical Education for Learning*. New York: McGraw-Hill Companies, 2010.
- Robergs, Robert A., and Roberto Landwehr. “The Surprising History of the ‘HRmax = 220 – Age’ Equation.” *Journal of Exercise Physiology Online* 5, no. 2 (2002), 1–10. Retrieved from <https://www.asep.org/asep/asep/Robergs2.pdf>.
- Saryono, and Fitria Dewi Andriyani. *Pembelajaran Pendekatan Taktik pada Permainan Invasi*. Yogyakarta: UNY Press, 2017.
- Shimon, J. *Introduction to Teaching Physical Education*. 2nd ed., with web resource. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.
- Sprint Active Education. “Enhancing Teamwork Skills: The Impact of PE Providers on Collaboration and Unity.” *Sprint Active*, January 25, 2024. <https://www.sprintactive.co.uk/enhancing-teamwork-skills/>. Diakses 30 Oktober 2025.



Daftar Sumber Gambar

- Gambar 1.3 <https://www.wired.com/story/why-soccer-players-are-training-in-the-dark-okkulo-football-sunderland-leeds-united-neuroscience/>
- Gambar 1.23 <https://www.instagram.com/megawatihangestrip/>
- Gambar 2.3 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:FIFA_WC-qualification_2014_-_Austria_vs._Germany_2012-09-11_-_Toni_Kroos.JPG
- Gambar 2.25 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lalu_Muhammad_Zohri_Tampere_2018_\(cropped\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lalu_Muhammad_Zohri_Tampere_2018_(cropped).jpg)
- Gambar 3.1 <https://unsplash.com/photos/a-group-of-young-men-playing-a-game-of-basketball-ckKL8DPDXJ8>
- Gambar 3.3 <https://www.fifa.com/id/articles/piala-dunia-fifa-2022-qatar-argentina-messi-aguero-kepemimpinan-messi-kapten-argentina-yang-karismatik>
- Gambar 3.6 <https://unsplash.com/photos/woman-in-black-and-white-t-shirt-47AcOFo90lE>
- Gambar 3.12 <https://unsplash.com/photos/a-soccer-player-is-helping-a-teammate-umf3Z4eiB6s>
- Gambar 3.20 <https://www.pexels.com/photo/man-wearing-blue-shirt-looking-on-ball-3684122/>
- Gambar 3.23 <https://unsplash.com/photos/a-group-of-young-men-playing-a-game-of-basketball-cORSuktXrtk>
- Gambar 4.7 https://www.freepik.com/free-photo/woman-stood-relaxed-after-exercising_8351774.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuid=99607bbd-5b20-4a48-ab19-3225aa3acde5&query=student+running+smartwatch
- Gambar 5.3 https://www.instagram.com/p/DDmlhVBy1qA/?img_index=1



Indeks

A

aktivitas 2, 3, 4, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 23, 29, 31, 33, 35, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 57, 58, 60, 62, 63, 65, 75, 76, 77, 78, 79, 85, 86, 88, 89, 90, 92, 93, 94, 96, 97, 99, 101, 102, 105, 108, 109, 111, 113, 118, 121, 125, 126, 127, 130, 132, 133, 135, 138, 140, 144, 145, 146, 147, 148, 150, 151, 154, 155, 156, 157, 159, 161, 162, 164, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 176, 177, 180, 187, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 198, 200, 206, 207, 212, 213, 220, 222, 225, 228, 230, 231, 232, 233, 239, 242, 243, 244, 245, 246, 248, 249

anafilaksis 221, 248

APD (alat pelindung diri) 248

B

bola 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 23, 24, 25, 33, 38, 39, 43, 45, 51, 54, 55, 57, 58, 64, 65, 66, 69, 76, 78, 79, 80, 81, 83, 86, 89, 90, 95, 97, 103, 108, 110, 113, 118, 126, 128, 130, 135, 138, 140, 148, 242, 244

BPM (*beats per minute*) 248

C

CPR (resusitasi jantung paru) 216, 217

D

daya tahan kardiovaskular 248

daya tahan otot 164, 248

dehidrasi 221, 222, 227, 248

determinan kesehatan 248

disinfeksi 223, 248

DRSABCD 217, 248

F

fair play 116, 118, 119, 248

G

game sense 82, 248

gerak 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22, 23, 29, 31, 32, 33, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 61, 76, 78, 79, 83, 84, 85, 88, 90, 91, 94, 98, 145, 147, 154

H

heart rate monitor 158, 159, 161, 162, 165, 171, 190, 249



heat stroke 249

hidrasi 229

hidup 3, 31, 49, 100, 145, 146, 159,
172, 173, 174, 183, 185, 186, 187,
188, 189, 191, 194, 195, 196, 197,
198, 199, 200, 201, 202, 203, 204,
205, 206, 207, 208, 209, 210, 211,
212, 213, 214, 215, 216, 217, 219,
242, 243, 244, 245, 246, 247

I

inklusivitas 249

J

jasmani 2, 3, 7, 13, 23, 31, 43, 45, 47,
48, 49, 50, 51, 63, 75, 76, 78, 85, 88,
89, 92, 93, 94, 96, 97, 99, 105, 108,
111, 118, 121, 125, 126, 130, 132,
133, 135, 138, 143, 144, 145, 146,
147, 148, 149, 150, 152, 154, 155,
161, 162, 170, 174, 185, 186, 189,
190, 191, 192, 193, 194, 195, 196,
198, 231, 236, 242, 243, 244, 245,
246, 259, 260

jurnal latihan 185

K

kampanye kesehatan 201, 205, 208,
210, 212, 213, 214

kebugaran 78, 86, 116, 143, 144, 145,
146, 147, 148, 158, 159, 160, 161,
165, 167, 171, 172, 173, 174, 175,
176, 180, 183, 185, 186, 188, 189,
190, 191, 192, 209

kebugaran jasmani 143, 144, 145, 146,
147, 148, 174, 185, 186, 189, 191

kesehatan 3, 117, 144, 149, 150, 156,
158, 159, 161, 172, 173, 174, 179,
189, 190, 191, 192, 193, 194, 195,
197, 200, 201, 202, 203, 204, 205,
206, 207, 208, 209, 210, 212, 213,
214, 217, 225, 242, 248

keterampilan 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 13,
15, 16, 22, 23, 31, 32, 33, 38, 43, 45,
46, 49, 51, 76, 84, 90, 94, 95, 97, 99,
111, 112, 134, 135, 136, 140, 195,
204, 208, 215, 236, 242, 244

L

langkah 8, 11, 13, 15, 18, 19, 22, 26,
32, 41, 43, 51, 89, 98, 106, 107, 115,
122, 138, 141, 145, 147, 158, 159,
160, 161, 162, 163, 177, 185, 190,
198, 200, 205, 215, 216, 217, 218,
219, 222, 223, 224, 227, 228, 238,
242

O

olahraga 2, 3, 4, 13, 14, 16, 31, 49, 50,
63, 76, 84, 85, 95, 96, 97, 99, 104,
105, 106, 110, 116, 118, 119, 120,
121, 122, 128, 132, 133, 135, 145,
146, 148, 149, 168, 173, 185, 188,
195, 196, 197, 198, 199, 200, 201,
202, 203, 204, 205, 206, 214, 215,
216, 220, 221, 223, 225, 226, 227,
229, 230, 231, 233, 234, 235, 236,
237, 240, 241, 242, 252, 259, 260



P

pemain 3, 6, 9, 16, 17, 37, 38, 40, 55,
56, 58, 62, 64, 66, 72, 76, 77, 81, 85,
86, 88, 90, 96, 99, 100, 103, 105,
108, 109, 111, 112, 113, 114, 126,
127, 133, 134, 135, 136, 139, 231,
244, 249

pemulihan (*recovery*) 249

permainan 7, 8, 9, 10, 13, 17, 23, 26,
27, 33, 38, 39, 46, 49, 50, 51, 52, 53,
54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63,
64, 65, 66, 67, 69, 70, 72, 73, 74, 76,
77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87,
88, 90, 91, 92, 95, 96, 97, 98, 99,
102, 103, 105, 108, 109, 110, 111,
112, 113, 114, 115, 123, 124, 128,
130, 131, 132, 134, 139, 140, 148,
156, 191, 231, 233, 236, 237, 248,
249

progressive overload 249

R

refleksi 3, 4, 13, 15, 18, 25, 27, 28, 30,
32, 34, 35, 36, 37, 44, 46, 51, 53, 90,
92, 97, 105, 112, 139, 141, 142, 147,
148, 154, 160, 174, 179, 182, 185,
190, 192, 198, 200, 236, 239, 243,
244, 246, 247

regulasi emosi 249

RICE/RICER 249

S

sehat 49, 75, 107, 121, 145, 146, 147,
148, 154, 158, 159, 160, 170, 172,
173, 179, 182, 183, 185, 186, 187,
189, 191, 192, 194, 195, 196, 197,
198, 199, 200, 201, 202, 203, 204,
205, 206, 207, 208, 209, 210, 211,
212, 213, 214, 215, 233, 235, 236,
237, 239, 241, 242, 243, 244, 245,
246, 247, 251

small-sided games 249

strategi 14, 23, 38, 47, 48, 49, 50, 51,
52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61,
62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71,
72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82,
83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92,
93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 108, 111,
112, 114, 115, 116, 118, 123, 124,
125, 128, 130, 134, 136, 137, 138,
139, 140, 141, 142, 144, 172, 180,
183, 186, 187, 188, 189, 190, 191,
192, 196, 235, 245

Z

zona denyut nadi 249





Anggara Aditya Kurniawan

Penulis

Email

anggaraaditya22@gmail.com

Instansi

SMK Negeri 7 Surakarta

Alamat Instansi

Jl. Ahmad Yani 374 Surakarta

Bidang Keahlian

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK di SMP dan SMA MBS Yogyakarta 2011-2014
2. Guru PJOK di SMKN 7 Surakarta 2014-Sekarang
3. Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum 2021-2025
4. Ketua Usaha Mandiri SMKN 7 Surakarta 2025-Sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1-Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FIK- Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2007-2011
2. Short Course di The University of Queensland Australia Tahun 2019

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XII SMA/MA (2023) Penerbit Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi RI.
2. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X, XI, dan XII SMA/SMK (2022) Penerbit Yudhistira.
3. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas II, III, IV, V, dan VI SD (2022) Penerbit Quadra
4. Buku Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E & F (2021) Penerbit PPPPTK Penjas dan BK.
5. Modul Program PKG PJOK Modul 2.6 Asesmes Otentik dalam Pembelajaran PJOK (2023) – Direktorat Jendral GTK Kemdikburistek RI.

6. Modul Program PKG PJOK Modul 2.5 Model Pembelajaran *Sport Education* (2023) - Direktorat Jendral GTK Kemdikburistek RI.
7. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X Penerbit Kemdikbudristek (2024)
8. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X Penerbit Kemdikbudristek (2024)
9. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI Penerbit Kemdikbudristek (2024)
10. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI Penerbit Kemdikbudristek (2024)
11. Panduan Pendidikan Kesehatan Penerbit Kemdikbudristek (2024)
12. Panduan Mata Pelajaran PJOK Penerbit Kemdikdasmen (2025)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. Pengembangan Aplikasi “SEKAK” Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran PJOK pada Materi Senam Irama di SMK Negeri 7 Surakarta Tahun 2018.
2. “Petik Talas” Pendekatan Pengembangan Metode *Coaching* untuk melejitkan potensi guru dalam Transformasi Pendidikan. Tahun 2022.
3. Pengembangan Profil Pelajar Pancasila Melalui Program Proyek Kolaborasi Antar Mata Pelajaran di SMK Negeri 7 Surakarta (Jurnal BBGP Jawa Tengah: Tahun 2023)





Teguh Karya

Penulis

Email

tkarya590@gmail.com

Instansi

SMA Negeri 75 Jakarta

Alamat Instansi

Jl. Tipar Cakung, Cilincing-Jakut

Bidang Keahlian

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK di SMKN 36 Jakarta 2014-2018
2. Guru PJOK di SMAN 75 Jakarta 2018-Sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1-Ilmu Keolahragaan, Jurusan Olahraga Prestasi, FIK- Universitas Negeri Jakarta Tahun 2008-2014

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X Penerbit Kemdikbudristek (2024)
2. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X Penerbit Kemdikbudristek (2024)

3. Penulis Panduan Perencanaan Pembelajaran Kokurikuler Kemendikdasmen (2025)
4. Penyusun Buku Panduan O2SN SMK (2014)

Informasi Lain dari Penulis

1. Kontributor Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas XI Penerbit Kemdikbudristek (2024)
2. Kontributor Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas XI Penerbit Kemdikbudristek (2024)
3. Fasilitator Pengembangan Kompetensi Guru (PKG) PJOK
4. Penyusun Modul Perangkat Ajar PJOK Jenjang SMA Kurikulum Merdeka, Kemdikbudristek (2024)
5. Guru Penggerak Angkatan 8 Provinsi DKI Jakarta



Abi Fajar Fathoni

Penelaah

Email

fajarfathoniabi@gmail.com

Instansi

Universitas Negeri Malang

Alamat Instansi

Jalan Semarang no. 5 Kota Malang,
Jawa Timur

Bidang Keahlian

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan
Rekreasi

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Pelatih Bolabasket SMP Negeri 17 Malang, 2015-2021
2. Pelatih Bolabasket PT PLN (Persero) UPT Malang, 2018 sampai sekarang
3. Pelatih Bimasakti Basketball Academy Malang, 2019-2020
4. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang 2021 sampai sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK – Universitas Negeri Malang
2. S2 Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Malang

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Rancangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (2019) Penerbit Wineka Media
2. Rancangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (2019) Penerbit Wineka Media
3. Kajian bahan ajar mobile learning senam lantai (2019) Penerbit Wineka Media
4. Kajian bahan ajar mobile learning senam lantai (2019) Penerbit Wineka Media
5. Sistem Sport Human Connection (SHC) bagi pelaku olahraga (2020) Penerbit Wineka Media
6. Panduan penggunaan aplikasi sport human connection bagi pelatih olahraga (2021) Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
7. Monograp sport human connection sebagai marketplace pelatih olahraga selama pandemi Covid-19 (2021) Penerbit

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Malang

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. *Audio-Visual Teaching Materials Supporting Tennis*, tahun 2022
2. *Development of Gross Motor Skills Exercise Models and Physical Activities to Enhance Physical Fitness of Elementary School Students*, tahun 2022
3. *Sport Human Connection (SHC) Application as A Marketplace for Publication and Marketing of Sports Coach Services*, tahun 2022
4. Peningkatan Daya Tahan Membran Sel Eritrosit dan Jumlah Sel Eritrosit Akibat Latihan Aerobik Intensitas Sedang, tahun 2022
5. *Benefits of the SHC System on Publication Management and Promotion of Sports Actor Services*, tahun 2022
6. Bahan Ajar Audio Visual Penunjang Pembelajaran Mata Kuliah Tenis Lapangan, tahun 2022
7. Aplikasi *Sport Human Connection (SHC)* sebagai Marketplace untuk Publikasi dan Pemasaran Layanan Pelatih Olahraga, tahun 2023
8. *Physical Education Learning Management System for Senior High Schools*, tahun 2024
9. *Resultados de la medición del salto vertical utilizando el VJMeter y la tabla de pie: observación del nivel de precisión del VJMeter (Vertical jump measurement results using the VJMeter and standing board: Observation of the VJMeter accuracy level)*, tahun 2024
10. *Aprovechar la Digitalización Para Mejorar la Publicación y El Marketing de Servicios Deportivos (Leveraging Digitalization for Enhanced Publication and Marketing of Sports Services)*, tahun 2024





Dr. Muhamad Syamsul Taufik, S.Si, M.Pd.

Penelaah

Email

syamsul@unsur.ac.id

Instansi

Universitas Suryakencana

Alamat Instansi

Jl. Pasirgede Raya, Bojongherang,
Kec. Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa
Barat 43216

Bidang Keahlian

Teknologi Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Editor In Chief Maenpo Jurnal: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
2. License Futsal 1 AFC
3. Bidang Prestasi Olahraga Kabupaten Cianjur
4. Pernah Menjadi Tim Fisik Antropometri Kemenpora
5. Pernah Menjadi Tim Analisis Perkesit Cianjur
6. Pernah Menjadi Tim Analisis Proprov Kabupaten Cianjur
7. Anggota International Association of Physical Education and Sports (IAPES)
8. Anggota Ikatan Dosen Indonesia ADI
9. Anggota AHKI Anak Sehat Indonesia
10. Tenaga Ahli Asisten Deputi Bidang Pendidikan Olahraga dan Anggota Tim Ahli Penciptaan Bakat Mahasiswa Kementerian Pemuda dan Olahraga RI (2022-Sekarang)
11. Tim Editor Jurnal JOPI Nasional Kementerian Pemuda dan Olahraga RI (2020-Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. SD Harjasari 1 Ciawi Kota Bogor 1997-2003
2. SMP Negeri 1 Ciawi Kabupaten Bogor 2004-2006
3. SMA Negeri 1 Ciawi Kabupaten Bogor 2007-2009
4. S1- FPOK-IKOR UPI Jawa Barat Indonesia 2010-2014
5. S2- POR- UNJ 2015-2017
6. S3- Pendidikan Jasmani-UNJ- 2020-2023

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Pengantar Buku Wisata Olahraga, 2024
2. Cara Cepat Kuasai Publikasi Artikel di Jurnal Terindeks Sinta dan Scopus: *Best Practice* pada Bidang Keolahragaan, 2024
3. Sport skill and test, 2023
4. *Metaverse Reels Instagram* sebagai Sarana Penunjang Pembelajaran Manajemen Pemasaran Pendidikan (Adopsi teknologi metaverse dalam pendidikan), 2022
5. Strategi belajar pembelajaran di era masa kini, 2022
6. Motor learning sport to long term athlete development
7. Kajian perbandingan dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga, 2021
8. Filsafat ilmu dalam olahraga dan pendidikan jasmani, 2020
9. *Spirit olympism* dalam pendidikan jasmani dan olahraga, 2020

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. Factors Affecting Body Composition: Study on Athletes After ACL Injury, 2025
2. Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMA Negeri 1 Cianjur, 2025
3. Buku Ajar Pengantar Wisata Olahraga, 2025
4. Students' Interest in Swimming Lessons: A Survey in Rural and Urban Settings, 2025
5. Comparative Analysis of Motivations, Self Esteem and Social Pressure on Volunteers in Sports Events: Insights from Indonesia and Japan, 2025
6. Goal Setting and Motivation: Correlation in Futsal Extracurricular Athletes, 2025



Muhammad Kodim

Editor

Email

mh.kodim@gmail.com

Instansi

Maskod Communication

Alamat Instansi

Gedung Office 8, Level 18-A, SCBD, Jakarta

Bidang Keahlian

Editing, writing, visual communication, media campaign

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. *Founder & CEO* Maskod Communication (PT Maskod Komunika Indonesia, sebuah perusahaan konsultan yang bergerak di bidang *media relation* dan *digital communication*), 2013–sekarang
2. Jurnalis Tabloid Prioritas (Media Group), 2011–2013
3. Redaktur Pelaksana (Redpel) Majalah *Entrepreneur*, 2009–2011
4. Pemimpin Redaksi (Pemred) Buletin *DEPORT on Minority Issues*, 2008–2009
5. Kepala Bidang Advokasi Agama dan Kebudayaan DESANTARA Foundation, 2007–2009
6. Penulis Skenario Sinetron dan Film Televisi (FTV), 2006–2007

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1 UIN Sunan Ampel Surabaya, 1999–2005

Judul Buku yang Pernah Disunting

11. Bahasa Indonesia Tingkat Lanjut untuk SMA/MA Kelas XII (Edisi Revisi), Kemdikdasmen, 2025
2. Panduan Guru Bahasa Indonesia Tingkat Lanjut untuk SMA/MA Kelas XII (Edisi Revisi), Kemdikdasmen, 2025
3. Panduan Guru Pengembangan Gerak bagi Peserta Didik dengan Hambatan Fisik untuk SDLB, SMPLB, dan SMALB, Kemendikbudristek, 2024
4. Bahasa Indonesia Tingkat Lanjut: Cakap Berbahasa dan Bersastra Indonesia untuk SMA/MA Kelas XI (Edisi Revisi), Kemendikbudristek, 2024

5. Panduan Guru Bahasa Indonesia Tingkat Lanjut: Cakap Berbahasa dan Bersastra Indonesia untuk SMA/MA Kelas XI (Edisi Revisi), Kemendikbudristek, 2024
6. Bahasa Indonesia untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi), Kemendikbudristek, 2023
7. Panduan Guru Bahasa Indonesia untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi), Kemendikbudristek, 2023
8. Pendidikan Pancasila untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI, Kemendikbudristek, 2023
9. Panduan Guru Pendidikan Pancasila untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI, Kemendikbudristek, 2023
10. Cakap Berbahasa dan Bersastra Indonesia untuk SMA Kelas XI, Kemendikbudristek, 2021
11. Panduan Guru Cakap Berbahasa dan Bersastra Indonesia untuk SMA Kelas XI, Kemendikbudristek, 2021
12. Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan untuk SMA/SMK Kelas X, Kemendikbudristek, 2021
13. Panduan Guru Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan untuk SMA/SMK Kelas X, Kemendikbudristek, 2021
14. Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan untuk SMA/SMK Kelas XI, Kemendikbudristek, 2021
15. Panduan Guru Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan untuk SMA/SMK Kelas XI, Kemendikbudristek, 2021
16. Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan untuk SMA/SMK Kelas XII, Kemendikbudristek, 2021
17. Panduan Guru Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan untuk SMA/SMK Kelas XII, Kemendikbudristek, 2021





Novalya Putri

Editor Visual

Email

novalyap@gmail.com

Bidang Keahlian

Editor naskah buku anak, fiksi, nonfiksi, artikel berita, reviu ilustrasi, mentor editor, mentor penulisan cerita fiksi

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Editor di penerbit buku (2013–sekarang)
2. Editor naskah proyek buku anak Room to Read di Indonesia (2019–2025)
3. Mentor/Editor Naskah/Narasumber BNT 2024 Pusat Perbukuan
4. Editor Naskah BNT 2025 Pusat Perbukuan

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1 Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris Universitas Negeri Jakarta (2006)

Judul Buku yang Telah Diedit dan Direviu

1. *Cekrek! Cekrek!* (2025) penulis Benny Rhamdani
2. *Popi dan Popok* (2024) penulis Dian Kristiani
3. *99 Asmaul Husna Kumpulan Cerita Pembangun Akhlak* (2024) penulis Dian Kristiani
4. *Seri Pahlawan Nasional: R.A. Kartini; Cipto Mangunkusumo* (2 buku) penulis Watiek Ideo & Nindia Maya
5. *Smong si Raksasa Laut* (2019) penulis Maya Lestari Gf
6. *Kumpulan Dongeng Bijak untuk Anak* (2019) penulis Arleen A.
7. *Kumpulan Dongeng Karakter Berani & Kreatif* (2024) penulis Arleen A.
8. *Dongeng Karakter Positif PAUD: Cindelaras Mencari Burung Rajawali* (2022) penulis Heru Kurniawan & Umi Khomsiyatun

9. *Petualangan Berbagi Impian* (2022) penulis Tyas Widjati
10. *Pepuyu, Ikan yang Bisa Berjalan* (2019) penulis Utari Ninghadiyati
11. *Ada Owa di Pinggang Wiwit* (2019) penulis Pristian Wulanita
12. *Tetangga yang Tidak Biasa* (2024) penulis Widya Ross
13. *Cepat dong, Gempol!* (2024) penulis Dian Rahmawan
14. *Di Mana Ikanku?* (2024) penulis Puspa Im
15. *Yansen dan Raksasa Matotuo* (2025) penulis Maya Lestari Gf
16. dan 300 judul buku lain

Narasumber Pelatihan Penulisan

1. Narasumber “Roadshow Pembudayaan Minat Baca dan Literasi” yang dilaksanakan di SKB 04 Pademangan Timur dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2024)
2. Narasumber “Roadshow Workshop Membaca” di MTsN 15 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2024)
3. Narasumber “Roadshow Workshop Membaca” di SMP N 116 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2025)
4. Narasumber di “Roadshow Workshop Membaca” di SMP N 162 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2025)
5. Workshop Penulisan “Kelas Literasi” dengan Pustaka Generasi Inspirasi (2025)
6. Narasumber “Editing Naskah Berita” di Universitas Terbuka (2017)



Nana Maulana

Ilustrator

Email

kartunaung@gmail.com

Akun Media Sosial

kartunaung

Bidang Keahlian

Menulis, Ilustrasi, Komik, Karikatur, Percetakan

Hobi

Nonton, Game

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Percetakan Citra Kharisma Bunda (2011)
2. Kartunis Penerbit Gerrmedia Komik (2011-2015)
3. Guru Seni dan Budaya SMA BINTARA DEPOK (2015-2018)
4. Owner Bikindong Creative Studio (2017-Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. SD Al Khoeriyah (1992-1998)
2. SLTP Negeri 6 Depok (1998-2001)
3. SMK Budi Utomo Depok (2001-2004)
4. S1 : Universitas Indraprasta PGRI (2007-2011)

Judul Buku yang Pernah Diilustrasikan

1. Buku Jakarta Penuh Hantu
2. Buku Komik Serba 90-an dalam Komik
3. Komik Siap Komandan

Prestasi/Informasi Lain

1. Juara 1 Lomba Komik Pembelajaran SD (2019)
2. Juara 2 Lomba Komik Polisi Nasional (2020)
3. Juara 2 Lomba Komik BCA (2018)
4. Juara 3 Lomba Komik PPATK (2020)
5. Juara 3 Lomba Komik Polisi Nasional (2019)
6. Juara 3 Lomba Komik Bank Indonesia (2021)
7. Juara Harapan Lomba Komik Jalur Rempah (2020)
8. Juara 1 Lomba Konten Kreatif HUT PT Pupuk Indonesia (2018)
9. Juara 1 Lomba Konten Kreatif HUT PT Pupuk Kujang (2019)
10. Juara 1 Lomba Komik BRI (2021)
11. Juara 1 Lomba Komik Silihtulungan Jawa Barat (2020)
12. Juara 2 Lomba Komik PPATK (2022)





Erwin

Desainer

Email
erwinwienk2025@gmail.com

Bidang Keahlian
Desain

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Freelancer 2013–Sekarang
2. Layouter CV. Bintang Anaway Bogor (Penerbitan, 2012–2014)
3. Layouter CV. Regina Bogor (Percetakan dan Penerbitan, 2004–2012)

Riwayat Pendidikan

SMA

Judul Buku yang Pernah Didesain

1. Buku Teks Matematika Kelas IX Kemdikbudristek
2. Buku Teks Matematika Kelas X Kemdikbudristek
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X SMA/MAK Kemdikbudristek

